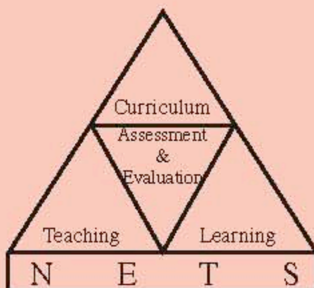


අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගය - 2012

ඇගයීම් වාර්තාව

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

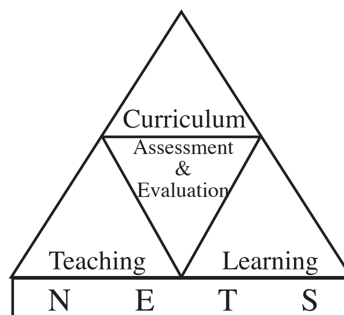


පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2012

ඇගයීම් වාර්තාව

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඇගයීම් වාර්තාව - අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2012

මූල්‍ය අනුග්‍රහය

අනාගත දැනුම් කේන්ද්‍රීය පදනම ලෙස පාසල් පද්ධතිය
ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය
(TSEP-WB) මගිනි.

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ විභාග අතුරින් වැඩි ම අයදුම්කරුවන් සංඛ්‍යාවක් පෙනී සිටින්නේ අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා ය. ජාතික මට්ටමින් පැවැත්වෙන මෙම විභාගයේ ප්‍රතිඵල මත නිකුත් කෙරෙන සහතිකය, උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සුදුස්සන් තෝරා ගැනීමට පමණක් නොව මධ්‍යම මට්ටමේ රැකියා අවස්ථා ලබාගැනීමට ද ජාතික හා ජාත්‍යන්තර විශ්වවිද්‍යාලවල සමහර පාඨමාලා හැදෑරීමට මූලික සුදුසුකමක් ලෙස සැලකෙන මිනුම් දණ්ඩක් වශයෙන් ද පිළිගැනේ. මෙලෙස පිළිගැනෙන්නේ මෙම විභාගයේ ඇති වලංගුතාව හා විශ්වසනීයතාව මෙන් ම ඉහළ ගුණාත්මක බව ද හේතුවෙනි.

මෙම විභාගයෙන් උසස් සාධන මට්ටමක් ලබා ගැනීම සඳහා සිසුහු ද ඔවුන්ගේ එම අපේක්ෂා සපුරාලීම සඳහා ගුරුවරු හා දෙමව්පියෝ ද දැඩි වෙහෙසක් දරති. මෙම ඇගයීම් වාර්තාව සකස් කර ඇත්තේ ඔවුන්ගේ එම අපේක්ෂා ඉටුකරගැනීම පිණිස ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ සහාය දීමක් වශයෙනි. මෙම ඇගයීම් වාර්තාවේ ඇතුළත් තොරතුරු විභාග අපේක්ෂකයින්ට, ගුරු භවතුන්ට, විදුහල්පතිවරුන්ට, ගුරු උපදේශක මහත්ම මහත්මීන්ට, විෂයභාර අධ්‍යක්ෂවරුන්ට, දෙගුරුන්ට හා අධ්‍යාපන පර්යේෂකයින්ට එක සේ ප්‍රයෝජනවත් වනු නොඅනුමාන ය. මේ නිසා මෙම වාර්තාව වැඩි පිරිසකගේ පරිශීලනය සඳහා පුස්තකාලයට යොමු කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.

මෙම ඇගයීම් වාර්තාව කොටස් තුනකින් යුක්ත වන අතර විෂය අභිමතාර්ථ සහ විෂය සාධනය පිළිබඳ සංඛ්‍යානමය තොරතුරු ද මෙම විෂයයෙහි ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇසුරෙන් අයදුම්කරුවන්ගේ සාධනය, එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා වෙන් වෙන්ව ද මෙහි I කොටසෙහි ඇතුළත් වේ. ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයේ භාවිත වන සම්භාව්‍ය පරීක්ෂණ න්‍යාය (Classical Test Theory) සහ අයිතම ප්‍රතිචාර න්‍යාය (Item Response Theory) පදනම් කරගෙන, විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව මගින් මෙම විශ්ලේෂණ සිදුකර ඇත.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි I හා II ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා අපේක්ෂිත පිළිතුරු, ලකුණු දීමේ පටිපාටි, පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ, නිගමන හා ප්‍රතිපෝෂණය සඳහා වූ යෝජනාවලින් මෙම වාර්තාවෙහි II කොටස සමන්විත වේ.

ප්‍රශ්න පත්‍රවල එක් එක් ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීමේ දී අපේක්ෂකයන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ද ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යය පිළිබඳ අදහස් හා යෝජනා ද මෙම වාර්තාවෙහි III කොටසෙහි ඇතුළත් කර ඇත. විවිධ නිපුණතා හා එම නිපුණතා මට්ටම්වලට ළඟාවීම සඳහා ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කරගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව මෙයින් මහත් පිටිවහලක් ලැබෙනු ඇතැයි සිතමි.

මෙම වාර්තාවේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඵලදායී අදහස් හා යෝජනා අප වෙත යොමුකරන ලෙස, ඉල්ලමි. මෙම වාර්තාව සකස් කිරීම සඳහා කැප වූ පාලක පරීක්ෂකවරුන් ඇතුළු සම්පත් දායකයින්ටත් RD ආකෘතියට අනුව තොරතුරු සැපයූ ප්‍රධාන/ අතිරේක ප්‍රධාන/ සහකාර පරීක්ෂකවරුන්ටත් ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලු ම දෙනාටත් මාගේ හෘදයංගම ස්තුතිය පළ කරමි.

ඩබ්ලිව්.එම්.එන්.ජේ. පුෂ්පකුමාර
විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්

2013 නොවැම්බර් 11
පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව,
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව,
පැලවත්ත,
බත්තරමුල්ල.

උපදේශකත්වය	:	ඩබ්ලිව්.එම්.එන්.ජේ. පුෂ්පකුමාර විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්
මෙහෙයවීම හා සංවිධානය	:	ගයාත්‍රි අබේගුණසේකර විභාග කොමසාරිස් (පර්යේෂණ හා සංවර්ධන)
සම්බන්ධීකරණය	:	මනෝමි සෙනෙවිරත්න සහකාර විභාග කොමසාරිස්
සංස්කරණය	:	මංගලිකා වීරසිංහ ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (වි.) ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මහරගම.
		ධම්මික කොඩිතුවක්කු ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මහරගම
සැකසුම් කමිටුව	:	එච්.එම්. සෝමරත්න සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා) දෙනුවර කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය පිළිමතලාව
		යූ.ජී. ජයනන්ද කථිකාචාර්ය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය මහවැලි ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය පොල්ගොල්ල
		එම්.ජී. ශාන්ති රත්නායක ගුරු උපදේශක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ර/ ශාන්ත ඇග්නස් බාලිකා විද්‍යාලය බලංගොඩ
පරිගණක පිටපත සැකසුම	:	කේ.පී.ඩී. අනුෂා මදුවන්ති දිසානායක තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ සහකාර
		එම්.ඩබ්. පියුමි මධුශානි දත්ත සටහන් ක්‍රියාකරු

ඇතුළත පිටු

පිටු අංකය

I කොටස

1. විෂය අභිමතාර්ථ හා විෂය සාධනය පිළිබඳ තොරතුරු

1.1 විෂය අභිමතාර්ථ

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නිරෝගී හා සතුටින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා,

- ★ අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනයට හා රැක ගැනීමට,
- ★ සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීමට,
- ★ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට,
- ★ පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමට,
- ★ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂාකර ගැනීමට,
- ★ චිත්තවේග සමතුලනය කර ගැනීමට,
- ★ සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට,
- ★ ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මකව හා සාර්ථකව මුහුණ දීමට,
- ★ ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට,
- ★ විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට හා
- ★ ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට අවබෝධයෙන් හා අභිමානයෙන් යුතුව පෙළඹෙනු ඇත.

1.2 විෂය සාධනය පිළිබඳ සංඛ්‍යානමය තොරතුරු

1.2.1 විෂය සඳහා පෙනී සිටි අයදුම්කරුවන් සංඛ්‍යාව

මාධ්‍යය	පාසල්	පෞද්ගලික	එකතුව
සිංහල	97126	2281	99407
දෙමළ	34226	5110	39336
ඉංග්‍රීසි	3076	1224	4300
එකතුව	**134428**	**8615**	**143043**

වගුව 1

1.2.2 අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබාගෙන ඇති ආකාරය

ශ්‍රේණිය	පාසල් අයදුම්කරුවන්		පෞද්ගලික අයදුම්කරුවන්		එකතුව	ප්‍රතිශතය
	සංඛ්‍යාව	ප්‍රතිශතය	සංඛ්‍යාව	ප්‍රතිශතය		
A	34766	25.86	455	5.28	35221	24.62
B	25021	18.61	782	9.08	25803	18.04
C	38717	28.80	2593	30.10	41310	28.88
S	25240	18.78	3232	37.52	28472	19.90
W	10684	7.95	1553	18.03	12237	8.55
එකතුව	**134428**	**100.00**	**8615**	**100.00**	**143043**	**99.99**

වගුව 2

1.2.3 ප්‍රථම වරට පෙනී සිටි පාසල් අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබාගෙන ඇති ආකාරය - දිස්ත්‍රික්ක අනුව

දිස්ත්‍රික්කය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
1. කොළඹ	17801	6499	36.51	3476	19.53	4054	22.77	2501	14.05	16530	92.86	1271	7.14
2. ගම්පහ	11734	3959	33.74	2457	20.94	3206	27.32	1540	13.12	11162	95.13	572	4.87
3. කළුතර	6929	2260	32.62	1301	18.78	1759	25.39	1065	15.37	6385	92.15	544	7.85
4. මහනුවර	8387	2581	30.77	1511	18.02	2211	26.36	1383	16.49	7686	91.64	701	8.36
5. මාතලේ	2778	823	29.63	548	19.73	771	27.75	395	14.22	2537	91.32	241	8.68
6. නුවරඑළිය	4071	739	18.15	667	16.38	1282	31.49	964	23.68	3652	89.71	419	10.29
7. ගාල්ල	7191	2511	34.92	1549	21.54	1719	23.90	957	13.31	6736	93.67	455	6.33
8. මාතර	5070	1506	29.70	1085	21.40	1404	27.69	776	15.31	4771	94.10	299	5.90
9. හම්බන්තොට	3867	1185	30.64	887	22.94	999	25.83	539	13.94	3610	93.35	257	6.65
10. යාපනය	3772	426	11.29	519	13.76	1147	30.41	1115	29.56	3207	85.02	565	14.98
11. කිලිනොච්චි	902	40	4.43	79	8.76	221	24.50	327	36.25	667	73.95	235	26.05
12. මන්නාරම	711	46	6.47	108	15.19	294	41.35	216	30.38	664	93.39	47	6.61
13. වව්නියාව	1059	95	8.97	129	12.18	364	34.37	355	33.52	943	89.05	116	10.95
14. මුලතිව්	503	22	4.37	26	5.17	111	22.07	182	36.18	341	67.79	162	32.21
15. මඩකලපුව	3536	372	10.52	565	15.98	1193	33.74	1022	28.90	3152	89.14	384	10.86
16. අම්පාර	4728	904	19.12	872	18.44	1526	32.28	1023	21.64	4325	91.48	403	8.52
17. ත්‍රිකුණාමලය	3223	397	12.32	507	15.73	1075	33.35	859	26.65	2838	88.05	385	11.95
18. කුරුණෑගල	8177	2870	35.10	1747	21.36	2069	25.30	1094	13.38	7780	95.14	397	4.86
19. පුත්තලම	4665	1190	25.51	943	20.21	1361	29.17	865	18.54	4359	93.44	306	6.56
20. අනුරාධපුරය	4589	1159	25.26	953	20.77	1349	29.40	777	16.93	4238	92.35	351	7.65
21. පොළොන්නරුව	1879	445	23.68	391	20.81	595	31.67	311	16.55	1742	92.71	137	7.29
22. බදුල්ල	5273	1231	23.35	1022	19.38	1520	28.83	994	18.85	4767	90.40	506	9.60
23. මොනරාගල	2622	508	19.37	440	16.78	765	29.18	575	21.93	2288	87.26	334	12.74
24. රත්නපුරය	5789	1432	24.74	1045	18.05	1607	27.76	1117	19.30	5201	89.84	588	10.16
25. කෑගල්ල	4431	1259	28.41	903	20.38	1209	27.29	714	16.11	4085	92.19	346	7.81
සමස්ත දිවයින	**123687**	**34459**	**27.86**	**23730**	**19.19**	**33811**	**27.34**	**21666**	**17.52**	**113666**	**91.90**	**10021**	**8.10**

වගුව 3

1.2.4 ප්‍රථම වරට පෙනී සිටි පාසල් අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබා ඇති ආකාරය - අධ්‍යාපන කලාප අනුව

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
1. කොළඹ	9364	3797	40.55	1587	16.95	1857	19.83	1343	14.34	8584	91.67	780	8.33
2. හෝමාගම	1312	310	23.63	280	21.34	363	27.67	231	17.61	1184	90.24	128	9.76
3. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර	3764	1378	36.61	814	21.63	930	24.71	461	12.25	3583	95.19	181	4.81
4. පිළියන්දල	3361	1014	30.17	795	23.65	904	26.90	466	13.86	3179	94.58	182	5.42
5. ගම්පහ	3827	1628	42.54	765	19.99	882	23.05	401	10.48	3676	96.05	151	3.95
6 මිනුවන්ගොඩ	1829	529	28.92	391	21.38	535	29.25	260	14.22	1715	93.77	114	6.23
7. මීගමුව	2839	874	30.79	578	20.36	810	28.53	416	14.65	2678	94.33	161	5.67
8. කැලණිය	3239	928	28.65	723	22.32	979	30.23	463	14.29	3093	95.49	146	4.51
9. කළුතර	3830	1143	29.84	714	18.64	1036	27.05	607	15.85	3500	91.38	330	8.62
10. මතුගම	1200	414	34.50	219	18.25	297	24.75	181	15.08	1111	92.58	89	7.42
11. හොරණ	1899	703	37.02	368	19.38	426	22.43	277	14.59	1774	93.42	125	6.58
12. මහනුවර	3345	1544	46.16	628	18.77	695	20.78	325	9.72	3192	95.43	153	4.57
13. දෙනුවර	726	145	19.97	122	16.80	243	33.47	150	20.66	660	90.91	66	9.09
14. ගම්පොල	1498	248	16.56	232	15.49	482	32.18	347	23.16	1309	87.38	189	12.62
15. තෙල්දෙණිය	598	141	23.58	102	17.06	184	30.77	91	15.22	518	86.62	80	13.38
16. වත්තේගම	900	180	20.00	173	19.22	256	28.44	206	22.89	815	90.56	85	9.44
17. කටුගස්තොට	1320	323	24.47	254	19.24	351	26.59	264	20.00	1192	90.30	128	9.70
18. මාතලේ	1539	524	34.05	304	19.75	399	25.93	212	13.78	1439	93.50	100	6.50
19. ගලේවෙල	798	189	23.68	176	22.06	248	31.08	129	16.17	742	92.98	56	7.02
20. නාඋල	211	52	24.64	28	13.27	63	29.86	46	21.80	189	89.57	22	10.43
21. විල්ගමුව	230	58	25.22	40	17.39	61	26.52	48	20.87	207	90.00	23	10.00
22. නුවරඑළිය	1034	91	8.80	152	14.70	400	38.68	291	28.14	934	90.33	100	9.67
23. කොත්මලේ	620	146	23.55	105	16.94	193	31.13	124	20.00	568	91.61	52	8.39
24. හැටන්	1201	210	17.49	190	15.82	363	30.22	311	25.90	1074	89.43	127	10.57
25. වලපනේ	544	61	11.21	90	16.54	176	32.35	135	24.82	462	84.93	82	15.07
26. හඟුරන්කෙත	672	231	34.38	130	19.35	150	22.32	103	15.33	614	91.37	58	8.63
27. ගාල්ල	3371	1353	40.14	659	19.55	760	22.55	396	11.75	3168	93.98	203	6.02
28. ඇල්පිටිය	1514	518	34.21	367	24.24	355	23.45	195	12.88	1435	94.78	79	5.22
29. අම්බලන්ගොඩ	1674	446	26.64	385	23.00	457	27.30	263	15.71	1551	92.65	123	7.35
30. උඩුගම	632	194	30.70	138	21.84	147	23.26	103	16.30	582	92.09	50	7.91
31. මාතර	2420	783	32.36	521	21.53	660	27.27	337	13.93	2301	95.08	119	4.92
32. අකුරැස්ස	698	233	33.38	132	18.91	177	25.36	105	15.04	647	92.69	51	7.31
33. මුලටියන-හක්මණ	1005	261	25.97	228	22.69	303	30.15	153	15.22	945	94.03	60	5.97
34. මොරවක-දෙනියාය	947	229	24.18	204	21.54	264	27.88	181	19.11	878	92.71	69	7.29
35. තංගල්ල	936	281	30.02	226	24.15	254	27.14	118	12.61	879	93.91	57	6.09

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
36. හම්බන්තොට	1803	482	26.73	424	23.52	484	26.84	284	15.75	1674	92.85	129	7.15
37. වලස්මුල්ල	1128	422	37.41	237	21.01	261	23.14	137	12.15	1057	93.71	71	6.29
38. යාපනය	1493	233	15.61	251	16.81	459	30.74	380	25.45	1323	88.61	170	11.39
39. දූපත	327	14	4.28	24	7.34	97	29.66	117	35.78	252	77.06	75	22.94
40. තෙන්මාරච්චි	299	18	6.02	34	11.37	91	30.43	95	31.77	238	79.60	61	20.40
41. වලිකාමන්	927	44	4.75	89	9.60	264	28.48	346	37.32	743	80.15	184	19.85
42. වඩමරච්චි	726	117	16.12	121	16.67	236	32.51	177	24.38	651	89.67	75	10.33
43. කිලිනොච්චි	902	40	4.43	79	8.76	221	24.50	327	36.25	667	73.95	235	26.05
44. මන්නාරම	556	41	7.37	83	14.93	247	44.42	151	27.16	522	93.88	34	6.12
45. මඩු	155	5	3.23	25	16.13	47	30.32	65	41.94	142	91.61	13	8.39
46. වව්නියාව	722	81	11.22	100	13.85	257	35.60	216	29.92	654	90.58	68	9.42
47. වව්නියාව උතුර	337	14	4.15	29	8.61	107	31.75	139	41.25	289	85.76	48	14.24
48. මුලතිව්	347	17	4.90	20	5.76	85	24.50	116	33.43	238	68.59	109	31.41
49. තුනුක්කායි	156	5	3.21	6	3.85	26	16.67	66	42.31	103	66.03	53	33.97
50. මඩකලපුව	1111	137	12.33	195	17.55	365	32.85	305	27.45	1002	90.19	109	9.81
51. කල්කුඩා	398	15	3.77	39	9.80	143	35.93	150	37.69	347	87.19	51	12.81
52. පදිරිප්පු	510	41	8.04	74	14.51	149	29.22	159	31.18	423	82.94	87	17.06
53. මඩකලපුව (මධ්‍යම)	1063	173	16.27	235	22.11	406	38.19	220	20.70	1034	97.27	29	2.73
54. මඩකලපුව (බටහිර)	454	6	1.32	22	4.85	130	28.63	188	41.41	346	76.21	108	23.79
55. අම්පාර	825	270	32.73	211	25.58	214	25.94	81	9.82	776	94.06	49	5.94
56. කල්මුනේ	1591	304	19.11	289	18.16	518	32.56	335	21.06	1446	90.89	145	9.11
57. සමන්තුරෙයි	637	66	10.36	86	13.50	206	32.34	180	28.26	538	84.46	99	15.54
58. මහඔය	181	32	17.68	27	14.92	64	35.36	44	24.31	167	92.27	14	7.73
59. දෙහිඅත්තකන්ඩිය	353	105	29.75	82	23.23	99	28.05	47	13.31	333	94.33	20	5.67
60. අක්කරෙයිපත්තුව	785	96	12.23	120	15.29	292	37.20	225	28.66	733	93.38	52	6.62
61. තිරුක්කෝවිල්	356	31	8.71	57	16.01	133	37.36	111	31.18	332	93.26	24	6.74
62. ත්‍රිකුණාමලය	1236	162	13.11	221	17.88	393	31.80	328	26.54	1104	89.32	132	10.68
63. මුතූර්	515	45	8.74	67	13.01	174	33.79	153	29.71	439	85.24	76	14.76
64. කන්තලේ	562	89	15.84	97	17.26	187	33.27	118	21.00	491	87.37	71	12.63
65. කින්නියා	630	70	11.11	81	12.86	231	36.67	183	29.05	565	89.68	65	10.32
66. ත්‍රිකුණාමලය (උතුර)	280	31	11.07	41	14.64	90	32.14	77	27.50	239	85.36	41	14.64
67. කුරුණෑගල	2410	1056	43.82	458	19.00	497	20.62	281	11.66	2292	95.10	118	4.90
68. කුලියාපිටිය	1394	502	36.01	298	21.38	355	25.47	193	13.85	1348	96.70	46	3.30
69. නිකවැරටිය	900	293	32.56	211	23.44	247	27.44	110	12.22	861	95.67	39	4.33
70. මහව	1049	244	23.26	248	23.64	318	30.31	175	16.68	985	93.90	64	6.10
71. ගිරිඋල්ල	1470	461	31.36	354	24.08	391	26.60	196	13.33	1402	95.37	68	4.63
72. ඉබ්බාගමුව	954	314	32.91	178	18.66	261	27.36	139	14.57	892	93.50	62	6.50
73. පුත්තලම	2438	445	18.25	452	18.54	760	31.17	570	23.38	2227	91.35	211	8.65

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
74. හලාවත	2227	745	33.45	491	22.05	601	26.99	295	13.25	2132	95.73	95	4.27
75. අනුරාධපුරය	1767	566	32.03	389	22.01	464	26.26	244	13.81	1663	94.11	104	5.89
76. තඹුත්තේගම	658	134	20.36	131	19.91	225	34.19	115	17.48	605	91.95	53	8.05
77. කැකිරාව	934	252	26.98	211	22.59	257	27.52	147	15.74	867	92.83	67	7.17
78. ගලෙන්බිඳුනුවැව	478	82	17.15	89	18.62	150	31.38	100	20.92	421	88.08	57	11.92
79. කැබිතිගොල්ලෑව	752	125	16.62	133	17.69	253	33.64	171	22.74	682	90.69	70	9.31
80. පොළොන්නරුව	767	174	22.69	142	18.51	268	34.94	126	16.43	710	92.57	57	7.43
81. හිඟුරක්ගොඩ	656	186	28.35	146	22.26	171	26.07	105	16.01	608	92.68	48	7.32
82. දිඹුලාගල	456	85	18.64	103	22.59	156	34.21	80	17.54	424	92.98	32	7.02
83. බදුල්ල	1520	369	24.28	306	20.13	439	28.88	267	17.57	1381	90.86	139	9.14
84. බණ්ඩාරවෙල	1460	448	30.68	277	18.97	392	26.85	246	16.85	1363	93.36	97	6.64
85. මහියංගනය	734	174	23.71	154	20.98	190	25.89	131	17.85	649	88.42	85	11.58
86. වැලිමඩ	1065	171	16.06	220	20.66	347	32.58	225	21.13	963	90.42	102	9.58
87. පස්සර	494	69	13.97	65	13.16	152	30.77	125	25.30	411	83.20	83	16.80
88. මොණරාගල	834	130	15.59	134	16.07	229	27.46	196	23.50	689	82.61	145	17.39
89. වැල්ලවාය	1224	301	24.59	220	17.97	348	28.43	240	19.61	1109	90.60	115	9.40
90. බිබිල	564	77	13.65	86	15.25	188	33.33	139	24.65	490	86.88	74	13.12
91. රත්නපුර	2798	895	31.99	513	18.33	706	25.23	442	15.80	2556	91.35	242	8.65
92. බළන්ගොඩ	907	176	19.40	142	15.66	266	29.33	206	22.71	790	87.10	117	12.90
93. නිවිතිගල	788	144	18.27	174	22.08	237	30.08	167	21.19	722	91.62	66	8.38
94. ඇඹිලිපිටිය	1296	217	16.74	216	16.67	398	30.71	302	23.30	1133	87.42	163	12.58
95. කෑගල්ල	1785	651	36.47	423	23.70	418	23.42	209	11.71	1701	95.29	84	4.71
96. මාවනැල්ල	1544	307	19.88	266	17.23	472	30.57	325	21.05	1370	88.73	174	11.27
97. දෙහිඕවිට	1102	301	27.31	214	19.42	319	28.95	180	16.33	1014	92.01	88	7.99
සමස්ත දිවයින	**123687**	**34459**	**27.86**	**23730**	**19.19**	**33811**	**27.34**	**21706**	**17.55**	**113706**	**91.93**	**9981**	**8.07**

වගුව 4

1.2.5 ලකුණු ලබාගෙන ඇති ආකාරය - පන්ති ප්‍රාන්තර අනුව

පන්ති ප්‍රාන්තරය	සංඛ්‍යාතය	සංඛ්‍යාත ප්‍රතිශතය	සමුච්චිත සංඛ්‍යාතය	සමුච්චිත සංඛ්‍යාත ප්‍රතිශතය
91 - 100	2766	1.93	143043	100.00
81 - 90	13051	9.12	140277	98.07
71 - 80	21921	15.36	127226	88.94
61 - 70	27209	19.02	105305	73.62
51 - 60	29775	20.82	78096	54.60
41 - 50	22077	15.43	48321	33.78
31 - 40	15263	10.68	26244	18.35
21 - 30	7198	5.03	10981	7.68
11 - 20	3261	2.28	3783	2.64
01 - 10	521	0.36	522	0.36
00 - 00	1	0.00	1	0.00

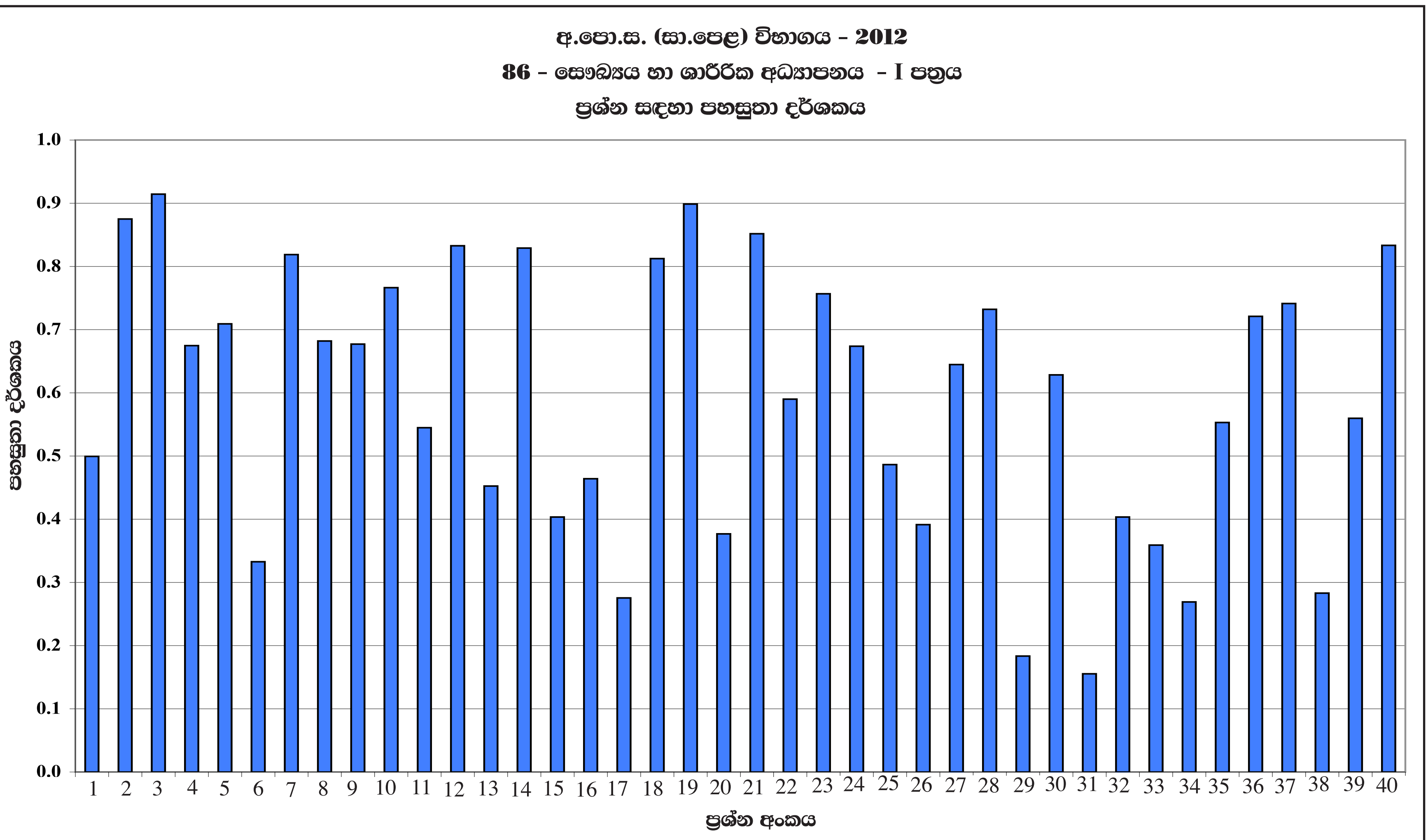
වගුව 5

ඉහත වගුවෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත. උදා : (31 - 40 පන්ති ප්‍රාන්තරය ගතහොත්)

මෙම විෂය සඳහා 31 සිට 40 තෙක් ලකුණු ලබාගත් සංඛ්‍යාව 15263 කි. එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස ගත් විට 10.68 කි. ලකුණු 40 හෝ ඊට අඩුවෙන් ලකුණු ලබා ඇති සංඛ්‍යාව 26244 ක් වන අතර, එය ප්‍රතිශතයක් වශයෙන් 18.35කි.

1.3 විෂය සාධනය පිළිබඳ විශ්ලේෂණය

1.3.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා සාධනය

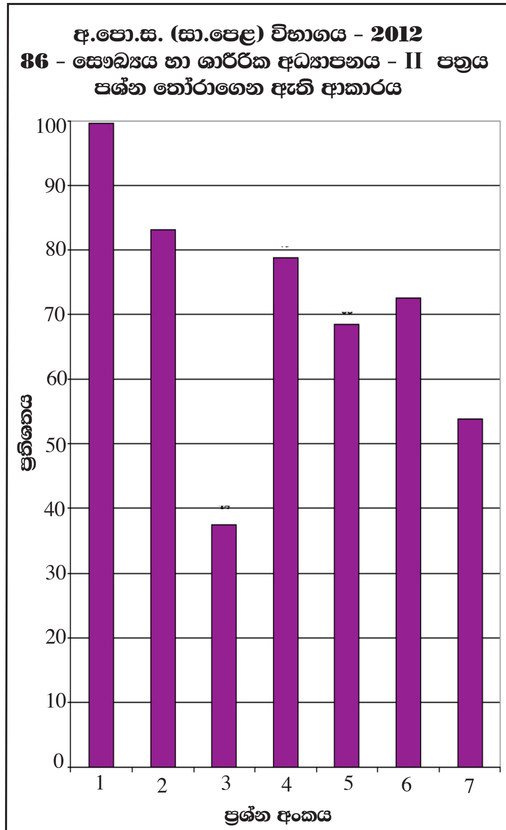


ප්‍රස්තාරය 1 (RD/16/05/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

ඉහත ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත උදාහරණය පරිදි දැක්විය හැකිය.

උදා:- මෙහි අයදුම්කරුවන් වැඩිම සංඛ්‍යාවක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 3 ප්‍රශ්නයටය. එහි ප්‍රතිශතය 91%කි. එමෙන්ම අයදුම්කරුවන් අඩුම සංඛ්‍යාවක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 31වන ප්‍රශ්නයට ය. එහි ප්‍රතිශතය 16%කි.

1.3.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න තෝරාගෙන ඇති ආකාරය

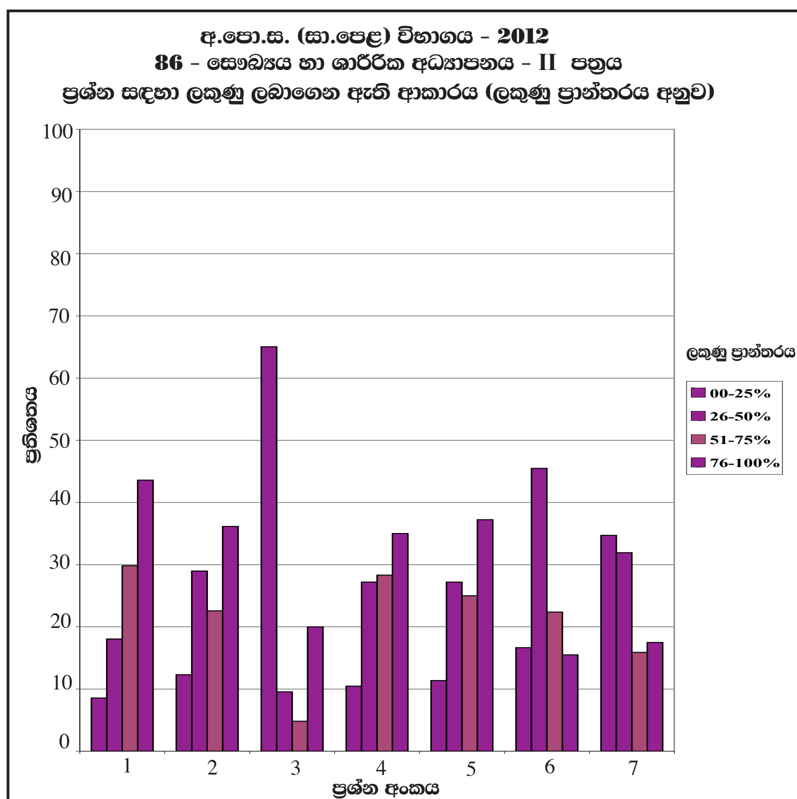


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : මෙහි පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය වේ. එම ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් සියලුදෙනාම පිළිතුරු සපයා ඇත. දෙවන ප්‍රශ්නය තෝරාගෙන ඇති ප්‍රතිශතය 83%ක් වන අතර, තුන්වන ප්‍රශ්නය 37%ක පිරිසක් පමණ තෝරාගෙන ඇත.

ප්‍රස්තාරය 2 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

1.3.3 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න සඳහා ලකුණු ලබාගෙන ඇති ආකාරය

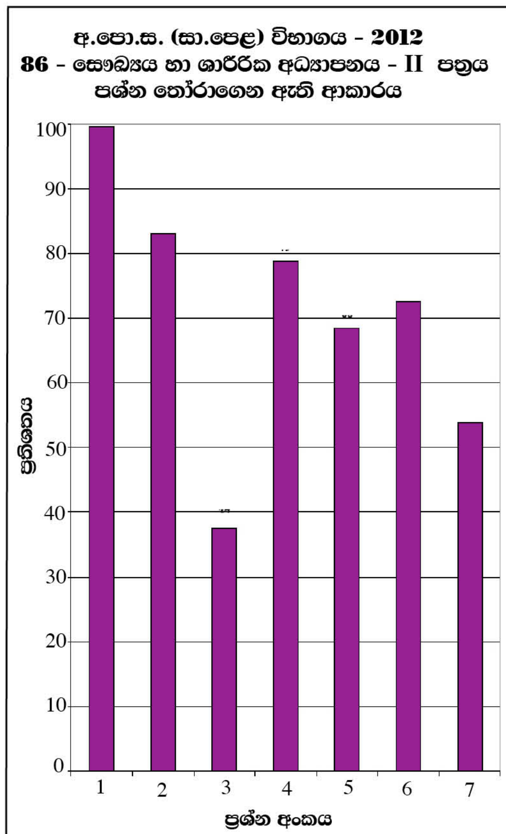


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : මෙහි 1 ප්‍රශ්නය සඳහා වෙන් කර ඇති ලකුණු ප්‍රමාණය 20කි. එම ලකුණුවලින්, 00 - 25% ප්‍රාන්තරයේ එනම් ලකුණු 0 - 5 තෙක් ලබාගත් ප්‍රතිශතය 8%ක් වේ. 51 - 75% ප්‍රාන්තරයේ එනම් ලකුණු 16 - 20 තෙක් ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 30%ක් වේ.

ප්‍රස්තාරය 3 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

1.3.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න තෝරාගෙන ඇති ආකාරය

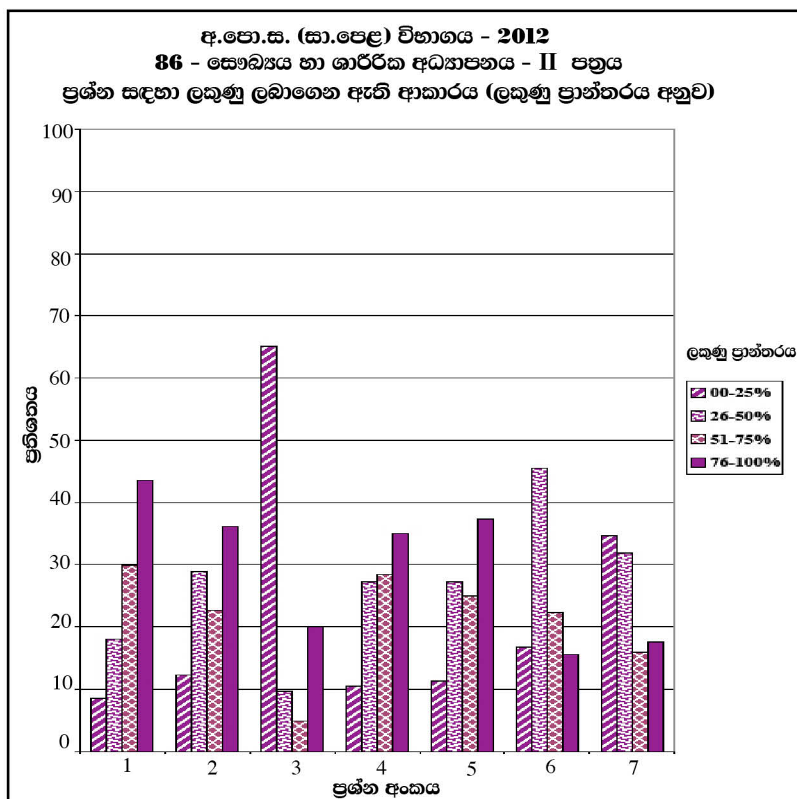


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : මෙහි පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය වේ. එම ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් සියලුදෙනාම පිළිතුරු සපයා ඇත. දෙවන ප්‍රශ්නය තෝරාගෙන ඇති ප්‍රතිශතය 83%ක් වන අතර, තුන්වන ප්‍රශ්නය 37%ක පිරිසක් පමණ තෝරාගෙන ඇත.

ප්‍රස්තාරය 2 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

1.3.3 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න සඳහා ලකුණු ලබාගෙන ඇති ආකාරය

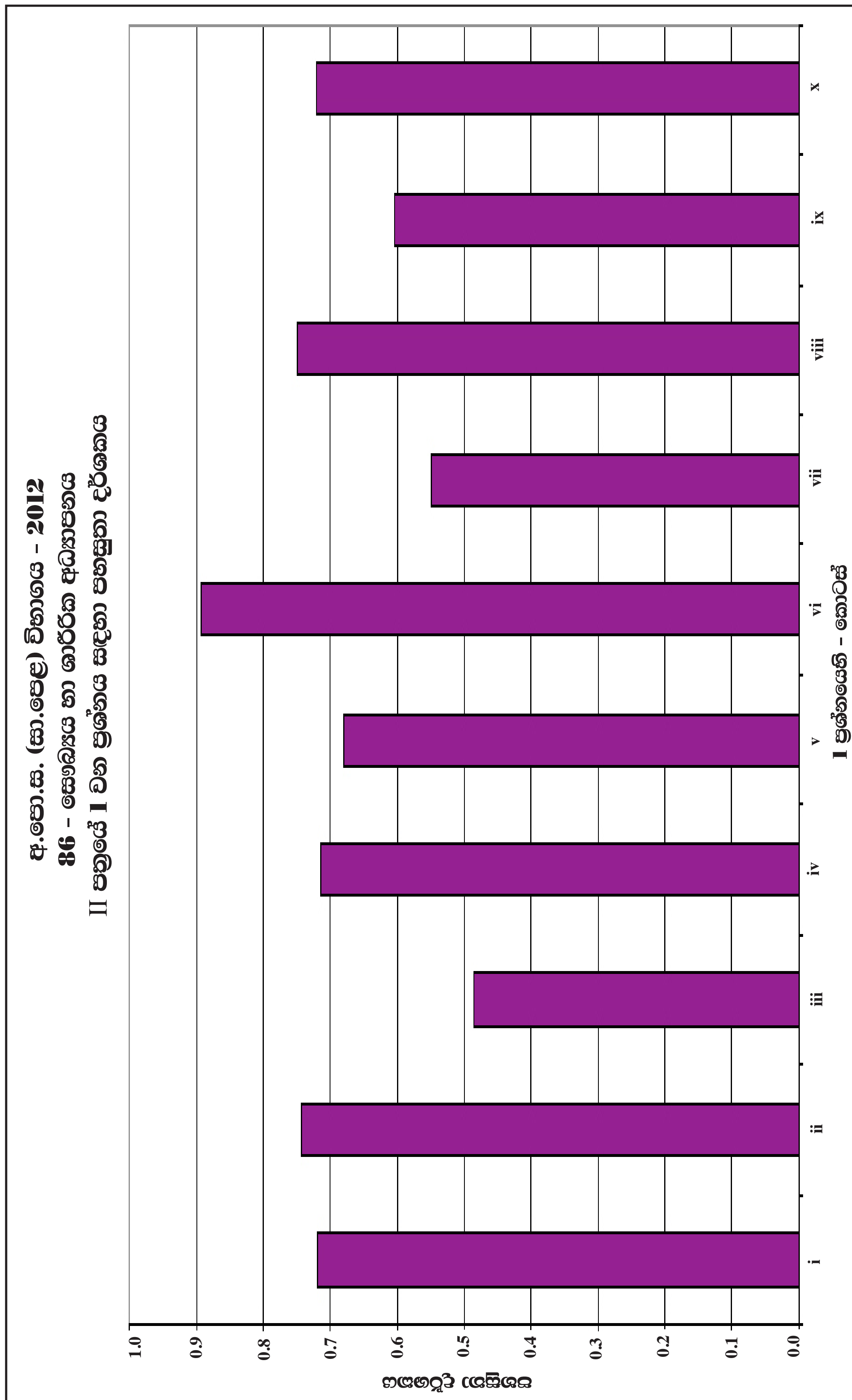


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : මෙහි 1 ප්‍රශ්නය සඳහා වෙන් කර ඇති ලකුණු ප්‍රමාණය 20කි. එම ලකුණුවලින්, 00 - 25% ප්‍රාන්තරයේ එනම් ලකුණු 0 - 5 තෙක් ලබාගත් ප්‍රතිශතය 8%ක් වේ. 51 - 75% ප්‍රාන්තරයේ එනම් ලකුණු 16 - 20 තෙක් ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 30%ක් වේ.

ප්‍රස්තාරය 3 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

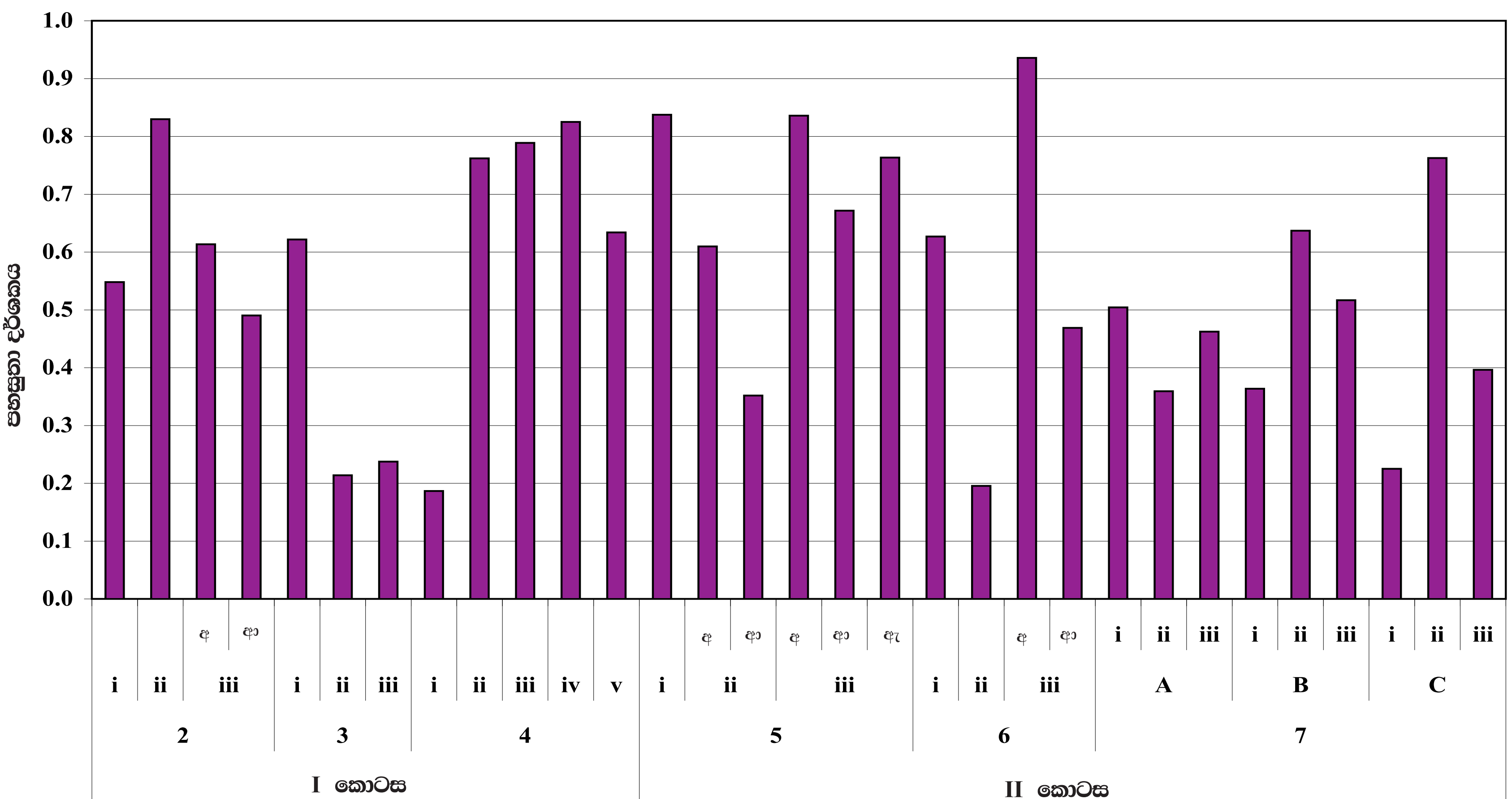
1.3.4 **II** ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා සාධනය



ප්‍රස්තාරය 4.1 (RD/16/04/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

ඉහත ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත උදාහරණයෙන් දක්වා ඇත.

උදා:- 1 ප්‍රශ්නයෙහි (vi) කොටසේ පහසුතාව 89%ක් වන අතර, (iii) කොටසෙහි පහසුතාව 49% කි.


අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2012
86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පත්‍රය
ප්‍රශ්න සඳහා පහසුතා දර්ශකය
පහසුතා දර්ශකය
1.0
0.9
0.8
0.7
0.6
0.5
0.4
0.3
0.2
0.1
0.0
අ
ආ
ඇ
i
ii
iii
iv
v
A
B
C
2
3
4
5
6
7
I කොටස
II කොටස
ප්‍රශ්න අංක - කොටස් හා අනු කොටස්

ප්‍රස්තාරය 4.2

II කොටස

2. ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රය හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.1.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ව්‍යුහය

කාලය පැය 01කි. මුළු ලකුණු 40කි.

- ⋆ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය වරණ හතරක් සහිත බහුවරණ ප්‍රශ්න 40කින් සමන්විත වේ. එම එක් එක් ප්‍රශ්නයට දී ඇති (1), (2), (3) හා (4) වරණ වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ වරණය තේරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

- ⋆ ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සෞඛ්‍යය කොටසින් ද ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 40 දක්වා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසින් ද ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත.

- ⋆ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සැපයීම අපේක්ෂිත ය.

2.1.2 I ප්‍රශ්න පත්‍රය

1. "ඔබේ සෞඛ්‍යය මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍යය වර්ධනයට දායක වන්න."
පාසල තුළට ඇතුළුවෙත්ම මා නෙත ගැටුණු දැන්වීම එයයි. මෙමගින් අපට ලබාදෙන ඔවදන නම්,
(1) ප්‍රජා සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක විය යුතු බව ය.
(2) සමාජයීය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක විය යුතු බව ය.
(3) පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක විය යුතු බව ය.
(4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට (Health Promotion) දායක විය යුතු බව ය.

2. A - ඩෙංගු මාරාන්තික විය හැකි ය.
B - ඩෙංගු මර්දනය කිරීමේ වගකීම සම්පූර්ණයෙන් ම පැවරී ඇත්තේ වෛද්‍යවරුන් සහ මහජන සෞඛ්‍යය නිලධාරීන් වෙත ය.
C - ඩෙංගු මර්දනය සඳහා පියවර ගැනීම අප සැම ගේ වගකීම වේ.
ඉහත දක්වෙන ප්‍රකාශවලින්,
(1) A සහ B නිවැරදි ය. (2) A සහ C නිවැරදි ය.
(3) B සහ C නිවැරදි ය. (4) A, B සහ C නිවැරදි ය.

3. එදින තද සුළඟ සමඟ වැහි සහිත අඳුරු දිනයක් විය. අසල කඳු මුදුනේ සිට පස් කැට පහළට රූටා එන සැටි, කවුළුවෙන් පිටත බලා සිටි මම දුටිමි. මේ ඇතිවීමට යන ආපදාව (Disaster),
(1) සුළි සුළඟකි. (2) ජල ගැල්මකි. (3) නාය යෑමකි. (4) භූමි කම්පාවකි.

4. සරත් ඔහුගේ මිතුරු ජයේ ට මෙසේ කීවේ ය. "ජයේ, මොකද ඔයාට වෙලා තියෙන්නේ? මුහුණ රැලිවැටිලා, තොල්, දත්, නියපොතු කැත වෙලා. ඔහොම ගියොත් ඔයාට දියවැඩියාව, පෙනහළු පිළිකා, හෘදයාබාධ, හා ලිංගික බෙලහීනතාව ඇති වෙන්න පුලුවන්. වහාම ඔය වැඩේ නවත්වන්න."
මෙම කතාවෙන් පැහැදිලි වන්නේ ජයේ,
(1) වැරදි ලිංගික චර්යා ඇති, දුම් පානය කරන්නෙකු බව ය.
(2) දුම් පානය කරන්නෙකු බව ය.
(3) මධ්‍යසාර භාවිත කරන්නෙකු බව ය.
(4) දුම් පානය හා මධ්‍යසාර භාවිත කරන්නෙකු බව ය.

5. අශෝකා පුරුද්දක් වශයෙන් භාවනා කරයි. සංගීතයට සවන්දෙයි. මිතුරු මිතුරියන් සමඟ ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් සතුටු වෙයි. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් අශෝකාගේ **වඩාත්** හොඳින් වර්ධනය වන්නේ,
(1) කායික සෞඛ්‍යය ය. (2) මානසික සෞඛ්‍යය ය.
(3) සමාජයීය සෞඛ්‍යය ය. (4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය ය.

6. මගේ මාමා ආගම දහමට ලැදි ය. බුද්ධිමත් ය. ගම්වාසීන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන මාමා, ඔවුන්ගේ සියලු ගැටලු හොඳින් විසඳයි. මේ අනුව මාමා හැඳින්විය හැක්කේ,
(1) ආධ්‍යාත්මික(Spiritual), සමාජයීය(Social), සහ කායික(Physical) සෞඛ්‍යය යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස ය.
(2) කායික, මානසික(Mental), සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස ය.
(3) මානසික, සමාජයීය, හා කායික සෞඛ්‍යය යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස ය.
(4) සමාජයීය, මානසික, හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස ය.

- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ දී A, B, සහ C යන සිසුන් තිදෙනාගේ පෝෂණ ඌනතා (Nutrient Deficiencies) පිළිබඳ වෛද්‍ය වාර්තාවකින් උපුටා ගත් දත්ත (Data) කිහිපයක් සටහනේ දක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **7-9** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	ඌන පෝෂකය
A	යකඩ
B	විටමින් A
C	අයඩීන්

7. මෙම සිසුන්ගෙන් ගලගණ්ඩය (වායු ගෙඩි) (Goitre) ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
(1) A ට ය. (2) C ට ය. (3) A ට සහ B ට ය. (4) B ට සහ C ට ය.

8. එම සිසුන්ගෙන් අමිලාට රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ. අමිලා හැඳින්වීමට සටහනේ භාවිත කර ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) A හෝ B ය.

9. සටහන අනුව නීරක්තයෙන් (Anaemia) පෙළෙන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) B සහ C ය. (4) A, B සහ C ය.

10. චිත්‍රානි යහළුවන් තිදෙනා සමඟ එක් ව සතුටින් කාලය ගත කරන්නී ය. පාසලේ සියලු සිසුන්ගේ කැමැත්ත ඇති ව සංජය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා බවට පත් වූයේ නිතරගයෙනි. අමා පන්ති නායිකාව ලෙස පත්කරන ලද්දේ පන්තියේ සිසුන් විසිනි. ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩා නායකයා ලෙස රංජිත් තෝරා පත් කළේ එම නිවාසයේ සිසුන් ය.
මේ අයගෙන් **වඩාත් ප්‍රබල** අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් ඇත්තේ,

(1) සංජයට ය. (2) චිත්‍රානිට ය. (3) අමාට ය. (4) රංජිත්ට ය.

11. "ඩිම්බයක් (Ovum) ශුක්‍රාණුවක් (Sperm) සමඟ සංසේචනය වන්නේ කිනම් ඉන්ද්‍රියයකදී ද?" යන ප්‍රශ්නයට සිසුන් ගෙන් ලැබුණු පිළිතුරු හතරක් පහත දක්වේ. මෙයින් නිවැරදි පිළිතුර ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

(1) යෝනි මාර්ගය තුළ ය. (2) ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළ ය.
(3) ගර්භාෂය තුළ ය. (4) පැලෝපීය නාලය තුළ ය.

- පහත දක්වා ඇති පද්ධති පිළිබඳ විස්තර උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **12** සහ **13** ට පිළිතුරු සපයන්න.

P - ඔබට ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ජීර්ණය වූ ආහාර සහ O_2 වායුව සෛල වෙතට ගෙන යාම සහ අපද්‍රව්‍ය නැවත අදාළ ස්ථාන වෙත ගෙන යන්නේ මා ය.

Q - ඔබට ජීවත්වීම සඳහා අවශ්‍ය O_2 වායුව සිරුර තුළට ගෙන ඒමත්, CO_2 වායුව නැවත සිරුරෙන් බැහැර කිරීමත් සිදු කරන්නේ මා ය.

R - සියලු සංවේද (Senses) ඔබට දැනෙන්නේ මා නිසා ය.

12. ඉහත දක්වා ඇති පද්ධති නම් කරන්න.

(1) P සංසරණ පද්ධතිය, Q ශ්වසන පද්ධතිය සහ R ස්නායු පද්ධතිය වේ.
(2) P ශ්වසන පද්ධතිය, Q සංසරණ පද්ධතිය සහ R ස්නායු පද්ධතිය වේ.
(3) P සංසරණ පද්ධතිය, Q ස්නායු පද්ධතිය සහ R ශ්වසන පද්ධතිය වේ.
(4) P ශ්වසන පද්ධතිය, Q ස්නායු පද්ධතිය සහ R සංසරණ පද්ධතිය වේ.

13. පෙනහළු පිළිකා (Lung cancers) සහ දියවැඩියාව (Diabetes) යන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇතිකරන පද්ධති **පිළිවෙළින්** දක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ,

(1) P සහ Q ය. (2) R සහ P ය. (3) Q සහ R ය. (4) Q සහ P ය.

14. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව මවකට දුන් උපදෙස් පහත දක්වේ.
"දැන් ඔබේ දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා සියලු අවශ්‍යතා සැපයිය යුත්තේ ඔබයි. ඒ නිසා ඔබ නිසි පරිදි සෞඛ්‍ය සේවාව ලබා ගන්න ඕනෙ. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගන්න ඕනෙ. සුදුසු ව්‍යායාමවල නිරත වන්න ඕනෙ. සතුටින් ඉන්න ඕනෙ."
මේ මව,

(1) ගැබිණි මවකි. (2) කිරි දෙන මවකි.
(3) ළදරුවකුගේ මවකි (4) නවජ අවධියේ (Neonate Stage) දරුවකුගේ මවකි.

15. සජීව සෛල තුළ ජීවත් වන මට ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කර, ඔබ මරණයට පවා පත් කළ හැකියි. මා හඳුනා ගන්න.

(1) HIV/AIDS රෝගයයි. (2) ඩෙංගු වෛරසයයි.
(3) HI වෛරසයයි (HIV). (4) ඩෙංගු රෝගයයි.

16. මදුරුවන් ගහන පෙදෙසක ජීවත් වන ඇන්ගේ ගෙදර එකට ජීවත් වන රූබි, HIV ආසාදිතයෙකි. ඔවුන්ට මදුරු දැල් ද නොමැත. රූබි සහ ඇන් එක ම පිඟාන, තුවාය සහ දුරකථනය භාවිත කරති. එක ම පිහිනුම් තටාකයේ පිහිනති. මේ අනුව,

(1) ඇන් අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.
(2) ඇන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත් නො වේ.
(3) ඇන් ට HIV ආසාදනයවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත.
(4) ඇන් ට HIV ආසාදනයවීම පිළිබඳ ව කිසිවක් හරි හැටි කිව නො හැකි ය.

- පහත සිද්ධිය ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **17 සහ 18** ට පිළිතුරු සපයන්න.

අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාග ප්‍රතිඵල පිට වූ දින අප සැවොම සතුටු වූයේ සියලු දෙනා ම විභාගය සමත් වූ බැවිනි. හදිසියේම අප නෙත ගැටුනේ ගණිතය විෂයය අසමත්වීම නිසා පසෙකට වී අඬන අමා ය. අපි සැවොම ඇය වෙත ගොස් ඇය සැනසුවෙමු. ඉදිරි විභාගයේ දී කෙසේ හෝ ගණිතය විෂයය සමත්වීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම ඇයට ලබාදීමට අප සහය වන්නෙමු.

17. අප එසේ ක්‍රියාත්මක වන්නේ,

(1) සංවේදී බව නිසා ය. (2) සානුකම්පිත බව නිසා ය.
(3) අනුවේදන ගුණය නිසා ය. (4) කරුණාවන්ත බව නිසා ය.

18. ඉහත සිදුවීමේ දී අප ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ, අපට

(1) ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව ඇති බව ය(Problem Solving).
(2) තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇති බව ය (Decision Making).
(3) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Inter Personal Relationships) ඇති බව ය.
(4) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, ගැටලු විසඳීමේ හා තීරණ ගැනීමේ හැකියා ඇති බව ය.

19. ජීවිතයේ අන් කවර අවධියකටත් වඩා කායික වෙනස්වීම් ක්ෂණික ව හා පැහැදිලි ව දක්නට ලැබෙන්නේ,
   (1) ළදරු අවධියේ දී ය. (2) ළමා අවධියේ දී ය.
   (3) නව යොවුන් අවධියේ දී ය. (4) තරුණ අවධියේ දී ය.

20. පහත දැක්වෙනුයේ සර්පයකු දෂ්ට කළ පුද්ගලයකුට ලබා දියයුතු ප්‍රථමාධාර වේ.
   A- දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම
   B- රෝගියාගේ බිය තුරන් කර සන්සුන් කිරීම
   C- හැකියාවක් තිබේ නම් සර්පයා හඳුනා ගැනීම
   D- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයකු කරා ගෙන යාම,
   මෙහි නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වන්නේ,
   (1) A,B,C හා D ය. (2) A,B,D හා C ය. (3) B,A,C හා D ය. (4) B,A,D හා C ය.

21. කුරුළු ගමේ වැසියෝ අප්‍රේල් මාසය පුරා පොර පොල් ගැසීම, ඔළිඳ කෙළිය, පංච දැමීම, චක්ගුඩු ගැසීම වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදෙති. ඔවුන් නිරත වන්නේ,
   (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ය (Organized Games).
   (2) සුළු ක්‍රීඩාවල ය (Minor Games).
   (3) ජන ක්‍රීඩාවල ය (Folk Games).
   (4) විනෝද ක්‍රීඩාවල ය (Recreation Games).

22. "උඩ පැන වටයක් කැරකීම" අප ඉගෙනගත් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකමකි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් වර්ගයට අයත් **නොවන** ක්‍රියාකාරකමකි,
   (1) පසු පසට පෙරළීම (Backward Roll). (2) පෙරට පෙරළීම (Forward Roll).
   (3) තාරකා පිම්ම (Star Jump). (4) රෝද කරණම (Cart wheel).

23. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,
   (1) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවස්ථාවකි.
   (2) කඩුලු පැන දිවීමේ අවස්ථාවකි.
   (3) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අවස්ථාවකි.
   (4) රිටි පැනීමේ අවස්ථාවකි.

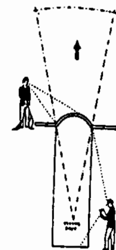
24. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා සඳහා ෂමල් තම ඉසව් පුහුණු වන ආකාරය මම බලා සිටියෙමි.
   ඔහු පළමුව වම් පාදයෙන් කුන්දුවක් ද (Hop), ඉන් පසු දකුණු පාදයෙන් පියවරක් ද (Step), ගෙන නැවත පැනීමක් (Jump) සිදු කර දෙපයින් පතිත විය (Landed).
   ඔහු පුහුණු වන්නේ,
   (1) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (2) උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය.
   (3) කඩුලු පැන දිවීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (4) තුන් පිම්ම ඉසව්ව සඳහා ය.

25. අද අපි "ස්ථිතික ඉරියව්" පිළිබඳ ව ඉගෙන ගනිමු. අප උගෙන ඇත්තේ,
   (1) සීරුවෙන් සිට පහසුවෙන් සිට ගැනීමේ ඉරියව්වට මාරුවීම ය.
   (2) පහසුවෙන් සිට සීරුවෙන් සිට ගැනීමේ ඉරියව්වට මාරුවීම ය.
   (3) දෑත් සිරුර දෙපස පහතට වැටෙන සේ තබා සීරුවෙන් සිටීම ය.
   (4) දණහිස් ඔසවා කල්බැලීම ය.

26. හනීෆා පහසුවෙන් සිටියි. සුනිල් තනි කකුළෙන් සිටියි. කුණ්ඩුමනී සීරුවෙන් සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවකින් (Balance) යුක්තව සිටින්නේ,
   (1) කුණ්ඩුමනී ය. (2) හනීෆා ය.
   (3) හනීෆා සහ කුණ්ඩුමනී ය. (4) සුනිල් සහ හනීෆා ය.

- ප්‍රශ්න අංක **27** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන රූපය සහ සටහන උපයෝගි කර ගන්න.

තරග අංකය	ඉසව්ව
12	කව පෙත්ත විසි කිරීම (Discus Throw)
25	දුර පැනීම (Long Jump)
37	රිටි පැනීම (Pole Vault)
45	හෙල්ල විසි කිරීම(Javelin Throw)

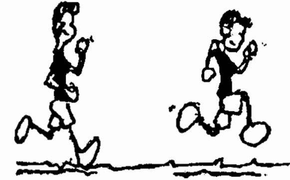


27. රූපයේ දැක්වෙන විනිශ්චයකරුවන් විසින් විනිශ්චය කරනු ලබන ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වන තරඟකරුවාට හිමි තරග අංකය වන්නේ,
   (1) 45 ය. (2) 37 ය. (3) 25 ය. (4) 12 ය.

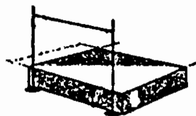
28. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අද අපට ඉගැන්වූ ශිල්පීය ක්‍රමයේ "මුද හැරීමේ" අවස්ථාව ද ඇතුළත් විය. එම අවස්ථාව ඇතුළත් ශිල්පීය ක්‍රමය හා සම්බන්ධ ඉසව්ව වන්නේ,
   (1) යගුලිය දැමීම (Putting the Shot) ය.
   (2) උරහිසට කෙළින් පන්දුව යැවීම (Chest Pass) ය.
   (3) යටි අත් පිරිනැමීම (Under-arm Service) ය.
   (4) තුන් පිම්ම (Triple Jump) ය.

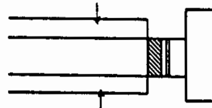
29. අප පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ විසි කිරීමේ තරග ඉසව් පවත්වන ලද්දේ විසි කිරීමේ ඉසව්වලට අදාළ පොදු නීති රීති අනුව ය. තරගකරුවන් හත් දෙනකු සහභාගි වූ කව පෙත්ත විසි කිරීමේ තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක් තරගකරුවකු සඳහා ලබා දෙන විසි කිරීම් වාර සංඛ්‍යාව,
   (1) 3 කි. (2) 6 කි. (3) 7 කි. (4) 8 කි.

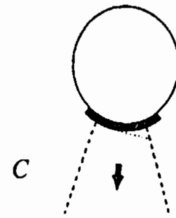
30. 'අ', 'ආ' යන රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ තරග ඇවිදීම හා සම්බන්ධ අවස්ථා දෙකකි.
මෙම රූපවලින්,
   (1) 'අ' රූපය නිවැරදි ය; 'ආ' රූපය වැරදි ය.
   (2) 'ආ' රූපය නිවැරදි ය; 'අ' රූපය වැරදි ය.
   (3) 'අ' සහ 'ආ' රූප දෙක ම නිවැරදි ය.
   (4) 'අ' සහ 'ආ' රූප දෙක ම වැරදි ය.


'අ' රූපය 'ආ' රූපය

● පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ ඔබට පැවරී ඇති කාර්යය වන්නේ, අදාළ ක්‍රීඩා පිටි වෙත නියමිත උපකරණ යැවීමයි. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩාපිටිවල රූපසටහන් උපයෝගී කර ගනිමින් අංක **31**, **32** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.


A


B


C

31. මිනුම් පටිය(Tape) පමණක් යැවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය / පිටි වන්නේ,
   (1) *A* ය. (2) *B* ය. (3) *C* ය. (4) *A* සහ *B* ය.

32. තරග අංක සහිත කූඤ්ඤ (Pegs) යැවිය යුත්තේ,
   (1) *B* පිටිය වෙත ය. (2) *C* පිටිය වෙත ය.
   (3) *A* සහ *B* පිටි වෙත ය. (4) *B* සහ *C* පිටි වෙත ය.

● සිසුන් කිහිප දෙනකු සහභාගි වූ, පහත දක්වා ඇති, ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ ඇසුරෙන් අංක **33** සිට **35** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
ෆාතිමා - සලකුණු කරන ලද රේඛාවක සිට හිටි පිම්මෙන් (Hiti Hop) ඉදිරියට පැන එම දුර මැනීම
ශන්කර් - රාත්තල් 20 ක බරක් එසවීම
ජෝන් - ආරම්භක රේඛාවේ සිට සංඥාවට හිටි ඇරඹුමෙන් (Standing Start) ආරම්භය ගෙන මීටර 50 ක් දුර දිවීමේ කාලය මැනීම
ශ්‍රීමතී - මිනිත්තු හයක් නොකඩවා එකතැන ස්කිප් (Skipping) කිරීමෙන් අනතුරුව ඉක්මනින් යථා තත්ත්වයට පත් වීම (Recovery)

33. මේ සිසුන්ගෙන් දැරීමේ හැකියාව (Endurance) මැනීමේ පරීක්ෂණයකට භාජනය වී ඇත්තේ,
   (1) ශන්කර් ය. (2) ජෝන් ය. (3) ෆාතිමා ය. (4) ශ්‍රීමතී ය.

34. පාද ශක්තිය (Strength) මැනෙන්නේ,
   (1) ෆාතිමාගේ ය. (2) ශ්‍රීමතීගේ ය. (3) ශන්කර්ගේ ය. (4) ජෝන්ගේ ය.

35. ශන්කර් සහභාගි වූ පරීක්ෂණයෙන් මැනෙන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,
   (1) වේගයයි. (2) ශක්තියයි. (3) දැරීමේ හැකියාවයි. (4) නම්‍යතාවයයි.

36. කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන පාපන්දු තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීම පිළිබඳ ව සංවිධායක කමිටුවේ සිව් දෙනකු දැක්වූ අදහස් සහ ගන්නා ලද අවසාන තීරණය අනුව සකස් කරන ලද තරග සටහන පහත දැක්වේ.

P - අඩු කාලයක් තුළ තරග පැවැත්වීම
Q - සීමිත මුදලක් වැය කර තරග පැවැත්වීම
R - සැබෑ දක්ෂයා තෝරා ගැනීම
S - පාසල් ක්‍රීඩා පිටිය පමණක් භාවිත කිරීම

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

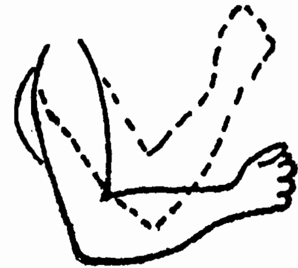
රූපයේ දැක්වෙන තරග සටහන භාවිත කළ යුත්තේ කිනම් පුද්ගලයාගේ අදහස අනුව ද?

(1) P (2) Q (3) R (4) S

37. ඔවුහු සංගීත රිද්මයට පාද චලන සහ දත් චලන සිදු කරති. ඊට පැනීමේ හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් ද සමෝධානය කර ගනිති. මෙමගින් ඔවුන්ගේ වඩාත් හොඳින් දියුණු වන්නේ,

(1) දරා ගැනීමේ හැකියාවයි. (2) සමායෝජනයයි.
(3) ශක්තියයි. (4) වේගයයි.

38. ක්‍රීඩකයකුගේ අත වැළමිටෙන් ඉහළට ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙහිදී අත ක්‍රියාකරන්නේ.



(1) i වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) ii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) iii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) i සහ iii වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

39. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් **වැරදි** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක නිරතවීම සඳහා අපි සිහිල් සුළඟේ පහස විඳිමින්, කඳු මුදුනේ කඳවුරු බැඳ, සොබා දහමේ අසිරිය නැරඹුවෙමු.
(2) ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන අවස්ථාවේ පූර්ව තරග (Heats) පැවැත්වීම වඩාත් ඵලදායි වේ.
(3) අනතුරු සහ ආපද අවම කර ගනිමින්, උද්‍යෝගය පවත්වා ගනිමින්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂාවන පරිදි සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීති අත්‍යවශ්‍ය වේ.
(4) වෙස් සහ දම් ඇදීමේ ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

40. 2012 වසරේ 20/20 ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් පිරිමි තරගාවලියේ ශූරතාව හිමි කර ගත්තේ,

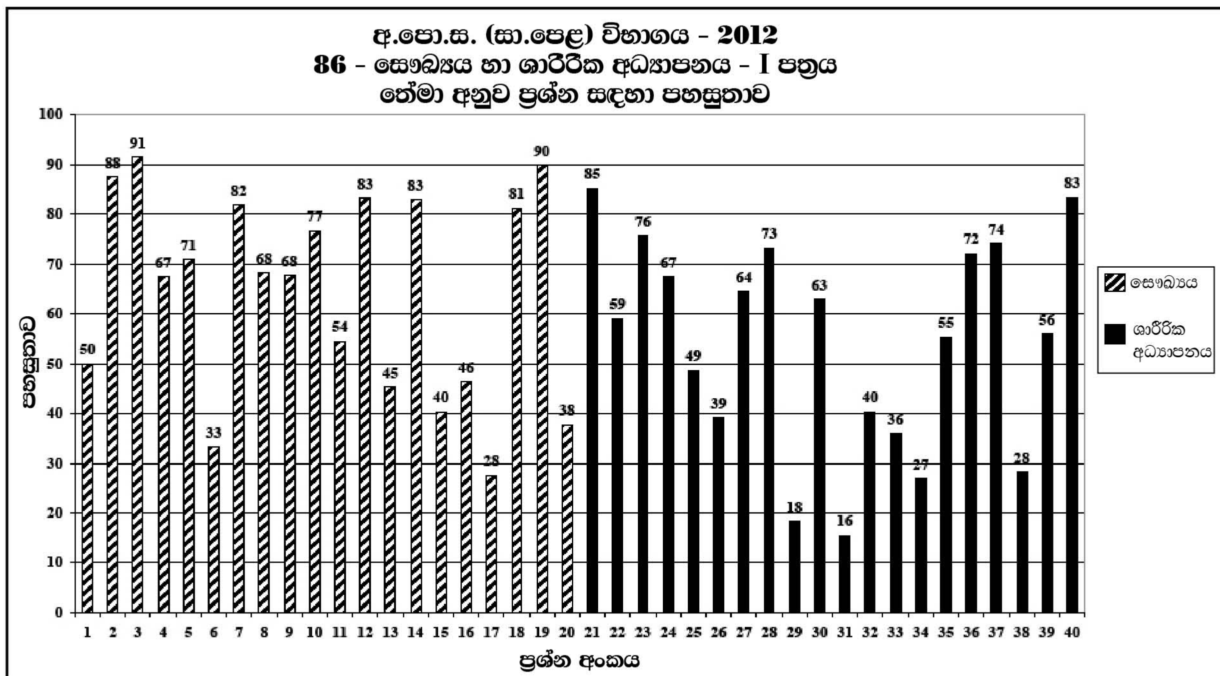
(1) ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමයි. (2) බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් කණ්ඩායමයි.
(3) ඕස්ට්‍රේලියානු කණ්ඩායමයි. (4) පකිස්ථානු කණ්ඩායමයි.

2.1.3 I ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුර	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුර
01.	...4...	21.	...3...
02.	...2...	22.	...3...
03.	...3...	23.	...1...
04.	...4...	24.	...4...
05.	...2...	25.	...3...
06.	...4...	26.	...2...
07.	...2...	27.	...1...
08.	...2...	28.	...1...
09.	...1...	29.	...2...
10.	...1...	30.	...1...
11.	...4...	31.	...4...
12.	...1...	32.	...2...
13.	...4...	33.	...4...
14.	...1...	34.	...1...
15.	...3...	35.	...2...
16.	...2...	36.	...3...
17.	...3...	37.	...2...
18.	...4...	38.	...3...
19.	...3...	39.	...2...
20.	...3...	40.	...2...

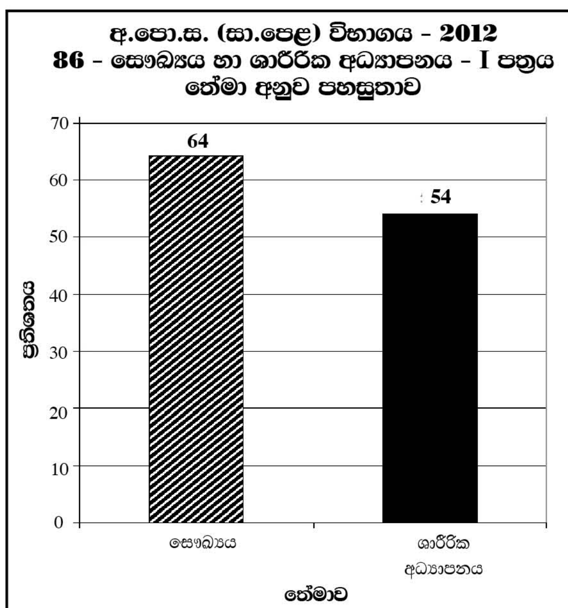
නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40කි.

2.1.4 I ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ථ නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා (විෂය ක්ෂේත්‍ර අනුව)



★ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I පත්‍රයේ බහුවරණ ප්‍රශ්න 40න්, අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සෞඛ්‍යය කොටසින් සකස් කර ඇත. සෞඛ්‍යය කොටසේ වැඩිම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්නය 3 ප්‍රශ්නය යි. එහි ප්‍රතිශතය 91%කි. අඩුම පිරිසක් පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 17 ප්‍රශ්නයටයි. එහි ප්‍රතිශතය 28%කි. එමෙන්ම 60% හෝ 60% ට වැඩියෙන් සාර්ථකව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්න 12ක් ඇත.

★ ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න, ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසින් සකස් කර ඇති අතර, එම කොටසේ වැඩිම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 21 ප්‍රශ්නයටය. එහි ප්‍රතිශතය 85%කි. අඩුම පිරිසක් නිවැරදි ව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 31 ප්‍රශ්නයටයි. එහි ප්‍රතිශතය 16%කි. එමෙන් ම 60% හෝ ඊට වැඩියෙන් සාර්ථකව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්න 09ක් ඇත.



සෞඛ්‍යය කොටසේ ප්‍රශ්නවල පහසුතාව 64% ක් ද, ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසේ ප්‍රශ්නවල පහසුතාව 54% ක් ද වී ඇත. එනම් ශාරීරික අධ්‍යාපනය ප්‍රශ්නවලට වඩා සෞඛ්‍යය කොටසේ ප්‍රශ්න පහසු වී ඇත.

සමස්ත වශයෙන් I ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි පහසුතාව 59%කි. පළමු ප්‍රශ්න පත්‍රයට ලකුණු ලබා ගැනීමේ දී සෞඛ්‍යය කොටසට සාපේක්ෂව ශාරීරික අධ්‍යාපන කොටසට ලකුණු ලබා ගැනීමේ ප්‍රවණතාව අඩු බව දක්නට ඇත.

යෝජනා:
ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික විෂය කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීම කෙරෙහි ඇති අවධානය ප්‍රමාණවත් නොවන බව පෙනී යයි. එම නිසා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ දක්වා ඇති උපදෙස් පරිදි ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික විෂය කොටස්, (උදා: ශිල්පීය දක්ෂතා) ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් හා න්‍යායාත්මක කොටස් (උදා: නීතිරීති, ආචාර ධර්ම) සුදුසු ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් සිසු සාධන මට්ටම ඉහළ දැමිය හැකි වේ.

2.1.5 I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නයෙහි වරණ තෝරා ඇති ආකාරය - ප්‍රතිශත ලෙස

ප්‍රශ්න අංකය	නිවැරදි වරණය	එක් එක් වරණය තෝරා ඇති ශිෂ්‍ය ප්‍රතිශතය			
		1	2	3	4
1	4	14%	33%	3%	**50%**
2	2	2%	**88%**	3%	7%
3	3	4%	2%	**91%**	3%
4	4	23%	8%	1%	**68%**
5	2	8%	**71%**	6%	15%
6	4	18%	42%	7%	**33%**
7	2	7%	**82%**	6%	5%
8	2	14%	**68%**	9%	9%
9	1	**68%**	11%	9%	12%
10	1	**77%**	11%	3%	9%
11	4	12%	8%	25%	**55%**
12	1	**83%**	9%	5%	3%
13	4	28%	12%	15%	**45%**
14	1	**83%**	10%	2%	5%
15	3	40%	13%	**40%**	7%
16	2	18%	**46%**	26%	10%
17	3	27%	23%	**28%**	22%
18	4	6%	3%	10%	**81%**
19	3	3%	3%	**90%**	4%
20	3	21%	24%	**38%**	17%
21	3	4%	5%	**85%**	6%
22	3	10%	9%	**59%**	22%
23	1	**76%**	2%	5%	17%
24	4	21%	6%	6%	**67%**
25	3	23%	21%	**49%**	7%
26	2	15%	**39%**	36%	10%
27	1	**65%**	9%	9%	17%
28	1	**73%**	15%	9%	3%
29	2	71%	**18%**	8%	3%
30	1	**63%**	4%	4%	29%
31	4	6%	42%	36%	**16%**
32	2	14%	**40%**	23%	23%
33	4	46%	10%	8%	**36%**
34	1	**27%**	39%	8%	26%
35	2	3%	**55%**	38%	4%
36	3	14%	7%	**72%**	7%
37	2	8%	**74%**	8%	10%
38	3	32%	25%	**28%**	15%
39	2	17%	**56%**	13%	14%
40	2	4%	**83%**	7%	6%

* එක් එක් ප්‍රශ්නය යටතේ නිවැරදි වරණය තෝරා ඇති ශිෂ්‍ය ප්‍රතිශතය අඳුරු කර දක්වා ඇත.

2.1.6 I ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ පළමු ප්‍රශ්න පත්‍රය, බහුවරණ ප්‍රශ්න 40න් යුක්ත වන අතර, එය සෞඛ්‍යය කොටසේ ප්‍රශ්න 20කින් ද ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසේ ප්‍රශ්න 20කින් ද සමන්විතය. මෙහි දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය නිපුණතා අංක 1 - 13 දක්වා ඇගයීමකට ලක්වන පරිදි ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ නිවැරදි වරණ තෝරා ඇති ආකාරය අනුව වඩාත් ම පහසු ප්‍රශ්නය වූ ප්‍රශ්න අංක 3 සඳහා 91%ක් නිවැරදි වරණය තෝරා ඇති අතර ප්‍රශ්න අංක 2, 7, 12, 14, 18, 19, 21 හා 40 සඳහා 80%කට වැඩි පිරිසක් නිවැරදි වරණය තෝරා ඇත.

නමුත් මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න අංක 31 දුෂ්කරම ප්‍රශ්නය වී ඇති අතර, එයට නිවැරදි පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 16%කි. ප්‍රශ්න අංක 6, 15, 17, 20, 26, 29, 33, 34 හා 38 යන ප්‍රශ්න ද දුෂ්කරතා දක්වන ප්‍රශ්න ලෙස දැක්විය හැකිය. මේවායේ දී නිවැරදි වරණය තෝරා ඇත්තේ අයදුම්කරුවන්ගෙන් 40%ට අඩු පිරිසකි.

ප්‍රශ්න අංක 6 සඳහා නිවැරදි පිළිතුර වූයේ 4 වැනි වරණයයි. එය 33%ක් තෝරා ඇති අතර, 2 වැනි වරණය 42%ක් තෝරා ඇත. 1 වරණය 18%ක් තෝරා ඇත. මෙහිදී ශිෂ්‍යයා ප්‍රශ්නය නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගෙන නොමැති අතර, දුටු පමණින් සෞඛ්‍යය යන්නට නිර්වචනය දැක්වෙන වරණය තෝරා ඇත. මෙහි දී ශිෂ්‍යයා කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඒ ඒ ක්ෂේත්‍ර වලට අදාළ ගුණාංග වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීමට නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දීම ඉතා වැදගත්ය.

ප්‍රශ්න අංක 15හි නිවැරදි වරණය 3 වන අතර, 40%ක් එය තෝරා ඇත. එහි 1 වරණය ද 40% තෝරා තිබේ. මින් පැහැදිලි වන්නේ සිසුන් තුළ HIV / AIDS පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බවයි. එබැවින් රෝගය හා රෝග කාරකය අතර වෙනස පිළිබඳ ව නිවැරදි අවබෝධය ශිෂ්‍යයාට ලබා දිය යුතුය.

17 වන ප්‍රශ්නයේ නිවැරදි වරණය වූ 3 වන අතර, එය 28%ක් තෝරා ඇත. එමෙන් ම 1 වරණය 27%ක් තෝරා ඇති අතර, 2 හා 4 වරණ ද පිළිවෙළින් 23% හා 22% තෝරා ඇත. ජීවන නිපුණතා පිළිබඳ දැනුම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් ලබා දීම හා ඒ ආශ්‍රිත පාරිභාෂිත වචන පිළිබඳ පංති කාමරයේ දී අවබෝධය ලබා දිය යුතු වේ.

26 වන ප්‍රශ්නයේ නිවැරදි වරණය 2 වරණය වන අතර, එය තෝරා ඇති සංඛ්‍යාව 39%කි. 3 වරණය 36%ක් තෝරා ඇත. බහුතරයකට ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බැවින්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ විවිධ අවස්ථා හා ඒවායේ ඇති වාසි ද වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී ඇති වන අවාසි ද පිළිබඳ පංති කාමරයේදී හා පාසලේ දී එවැනි අවස්ථාවලට උදාහරණ ගෙන හැර පාමින් සිසුන්ට පැහැදිලි කිරීමට ගුරුවරුන් කටයුතු කළ යුතුය.

29 වන ප්‍රශ්නය 18%ක් නිවැරදි වරණය වන 2 වරණය තෝරා ඇත. නමුත් බොහෝ පිරිසක් එනම් 71%ක් 1 වරණය තෝරාගෙන ඇත. මෙම ප්‍රශ්නයේ සඳහන් තරගකරුවන් සංඛ්‍යාව අනුවත්, සම්මත පොදු නීතිරීති අනුවත් විසි කිරීමේ අවස්ථා හයක් ලබා දිය යුතුය. නමුත් සිසුන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් අවස්ථා තුනක් දක්වා ඇති 1 වරණය තෝරා ඇත. පාසලේ දී පවත්වන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග වලදී මෙන්ම කොට්ඨාස, කලාප වැනි ක්‍රීඩා තරග වලදී ද පහසුතාව හා කාලය සලකා බොහෝවිට අවස්ථාව තුනක් ලබා දේ. එවැනි අවස්ථා අත්දැක ඇති බැවින්, සිසුන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් එම වරණය තෝරා ගත්තා විය හැකිය. එම නිසා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම්වලදී මෙන්ම තරග පවත්වන අවස්ථාවන්හිදී ද සම්මත පොදු නීති රීති පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

31 වන ප්‍රශ්නයේ නිවැරදි වරණ වන 4වන වරණය තෝරා ඇති ප්‍රතිශතය 16%කි. 2වන වරණය 42% තෝරා ඇත. 3 වරණය ද 36%ක් තෝරා ගෙන ඇත. මෙයට හේතුව ක්‍රීඩා පිටි තරග පවත්වන අවස්ථාවන්හි දී භාවිත කරන උපකරණ පිළිබඳව මෙන්ම නීති රීති පිළිබඳව අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවන බවයි. එබැවින් ශිෂ්‍යාට විනිශ්චය පිළිබඳව හා ඊට අවශ්‍ය උපකරණ පිළිබඳව සජීවී අත්දැකීම් ලබා දීම අත්‍යාවශ්‍යය.

33 වන ප්‍රශ්නයේ නිවැරදි වරණය වන 4 වන වරණය 36%ක් තෝරා තිබේ. 1 වන වරණය සිසුන් 46%ක් ද තෝරා ඇත. 34 ප්‍රශ්නයේදී ද නිවැරදි වරණය 1 වන අතර, 27%ක් එය තෝරා ඇත. නමුත් 2 වන වරණය 39%ක් ද 4 වන වරණය 26%ක් ද තෝරා ඇත. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ 33 හා 34 ප්‍රශ්න වල නිවැරදි වරණය තේරීමට බොහෝ සිසුන් අපොහොසත් වී ඇති බවයි. මෙයට හේතුව විය හැක්කේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව හා යෝග්‍යතා සාධක මැනීමේ පරීක්ෂණ පිළිබඳව සිසුන්ට ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් නොමැති බවය. එබැවින් ප්‍රායෝගිකව ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩසටහන්වල සිසුන් නිරත කරවමින් පරීක්ෂණ හා මිනුම් සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා දිය යුතුය.

38 වන ප්‍රශ්නයේ නිවැරදි වරණය වන 3 වන වරණය 28% තෝරන විට 1 වන වරණය 32%ක් තෝරා ඇත. ක්‍රීඩා ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාවට අයත් ලීවර පිළිබඳ ළමුන්ට ඇති දැනුම ප්‍රමාණවත් නොවන බව පැහැදිලි වේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් උදාහරණ දක්වමින් ලීවර පිළිබඳ දැනුම ලබා දීම කළ යුතු වේ.

ඉහත නිරීක්ෂණවලට අනුව මතු දැක්වෙන නිගමනවලට එළඹිය හැකිය.

පන්ති කාමරය තුළ දී බොහෝ ගුරුභවතුන් වැඩි අවධානයක් යොමු කරනුයේ සෞඛ්‍යය විෂය කොටස් ඉගැන්වීම කෙරෙහිය. එමෙන්ම වෙනත් විෂයයන් හා විවිධ මාධ්‍ය ඇසුරෙන් ද සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පෝෂණය වේ. නමුත් ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ප්‍රායෝගික කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ ගුරු-වරුන් අඩු අවධානයක් යොමු කරන බව පැහැදිලි වේ.

එබැවින් අදාල කාලච්ඡේද තුළ දී හා ඉන් පරිබාහිරව අවස්ථා සපයා ගනිමින් ප්‍රායෝගික විෂය කොටස් පිළිබඳ සිසුන් තුළ කුසලතා වර්ධනය කිරීම අත්‍යාවශ්‍යය.

2.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රය හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.2.1 II ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ව්‍යුහය

කාලය පැය 02කි. මුළු ලකුණු 60කි.

∗ II පත්‍රයේ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර, කෙටි පිළිතුරු සැපයීමේ වර්ගයේ කොටස් 10කින් සමන්විත වේ. එක් කොටසකට ලකුණු 02ක් බැගින් මුළු ලකුණු 20කි.

∗ සෙසු ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න I හා II ලෙස කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ.

I කොටසේ ප්‍රශ්න සෞඛ්‍යයට අදාල නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි සකසා ඇති අතර, ඉන් ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු සැපයිය යුතු අතර, II කොටසේ ප්‍රශ්න ශාරීරික අධ්‍යාපනයට අදාල නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි සකසා ඇති අතර, ඉන් ප්‍රශ්න දෙකකට ද පිළිතුරු සැපයිය යුතු වේ.

එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් මුළු ලකුණු 40කි.

II පත්‍රය සඳහා මුළු ලකුණු $= 20 + 40$

$= 60$

2.2.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා අපේක්ෂිත පිළිතුරු, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය, පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ, නිගමන සහ යෝජනා

★ II පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ ප්‍රස්තාර අංක 2, 3 සහ 4 ඇසුරින් සකස් කර ඇත. ප්‍රශ්නයට අදාළවන ප්‍රස්ථාර කොටස ඒ ඒ ප්‍රශ්නයේ නිරීක්ෂණ හා නිගමන සමග දක්වා ඇත.

1 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය : සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ සතිමත් බවකින් යුක්තව නිවැරදි තීරණ ගනිමින් යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කිරීම.

1. අපේ පාසලේ පවත්වන ලද "සෞඛ්‍යය දිනයේ දී" යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (Sexually Transmitted Diseases) සහ දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝග (Non Communicable Diseases) වැළැදීම බොහෝ දුරට අඩුකර ගත හැකි බව වෛද්‍යවරයා පැහැදිලි කර දුන්නේ ය. ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවන ප්‍රවාහනය ඇතුළු අවස්ථා හතරක් ගැන පෝෂණවේදියා පැහැදිලි කරන ලදී. ලිංගික අතවරවලින් (Sexual Abuse) වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව සමාජ විද්‍යාඥයා විස්තර කළේ ය.

හවස් වරුවේ සමහර සිසුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදුන අතර තවත් සමහරු විනෝද ක්‍රීඩාවල(Recreation Games) නිරත වූහ. ක්‍රීඩාපිටියේ පැවැත්වූ ගිනිමැල සංදර්ශණයට (Camp Fire) සහභාගිවීමෙන් අනතුරු ව සියලු සිසුහු සතුටින් විසිර ගියහ.

(i) සිද්ධියේ සඳහන් බෝ **නොවන** රෝගයට අමතර ව වෙනත් බෝ **නොවන** රෝග **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) වෛද්‍යවරයා සඳහන් කර ඇති පහත සඳහන් රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් ජීවන පුරුද්දක් බැගින් ලියන්න.

(අ) බෝ **නොවන** රෝග (ආ) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

(iii) පෝෂණවේදියා සඳහන් කළ කරුණ හැර ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවන අනෙකුත් අවස්ථා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා සමාජ විද්‍යාඥයා පෙන්වා දුන් පරිදි ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(v) සිද්ධියේ දක්වා ඇති වැඩසටහන් සංවිධානය තුළින් මෙම අවධියේ පසුවන සිසුන්ගේ, වර්ධනය වන සමාජයීය කුසලතා **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) මෙම සිසුන් සහභාගි වූ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** නම් කරන්න.

(vii) එම සිසුන් නිරත වූ විනෝද ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) විනෝද ක්‍රීඩාවලට සහභාගිවීමෙන් එම සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මානසික අවශ්‍යතාවක් සහ ශාරීරික අවශ්‍යතාවක් ලියා දක්වන්න.

(ix) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගයට අයත් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණයක් දෙන්න.

(x) ගිනිමැල සංදර්ශණය සංවිධානයේ දී එම සිසුන් විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** කෙටියෙන් දක්වන්න.

(ලකුණු 02×10 = 20 යි)

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(1) (i) හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, ආඝාතය, පිළිකා,
ස්ථූලතාව / අධි පෝෂණය, ආතතිය, පෙනහළු රෝග, මන්දපෝෂණය
අපස්මාරය (මීමැස්මොරය) ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02යි)

(ii) (අ) බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම අනුගමනය කළ යුතු ජීවන පුරුදු

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය.
- ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- ලුණු, සීනි සහ මේද වැඩිපුර ඇති ආහාර ගැනීම අවම කිරීම.
- ක්ෂණික ආහාර (Instant food) නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) ගැනීම අවම කිරීම.
- ආතතිය (Stress) අවම කර ගැනීම.
- මනස නිරවුල් වන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම. (භාවනාව....)
- විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම.

(ආ) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ජීවන පුරුදු
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- විවාහවන තෙක් ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- විවාහ වූ පසු විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙකු / සහකාරියක සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- නිවැරදි චර්යා අනුගමනය කිරීම.
- මෙවැනි රෝග පිළිබඳ දැනුවත්වීම සහ දැනුම යාවත්කාලීන කර ගැනීම.
- මෙවැනි රෝගියෙක් හමුවූ අවස්ථාවකදී ඔවුන් දැනුවත් කොට වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා අදාළ රෝහල වෙත යොමු කරවීම.
- සමාජයේ ඇති අවදානම් තත්ත්ව හඳුනාගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීම.
- පවුල් ඒකකය ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම.
- ජීවාණුහරණය නොකරන ලද සිරින්ජර්, කටු ආදිය භාවිතයෙන් වැළකීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(iii)
- නිෂ්පාදනයේදී
- ගබඩාකරනයේදී
- පරිභෝජනයේදී / පිළියෙල කිරීමේදී

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(iv)
- හුදකලාව, පාලු ස්ථානවලට යෑමෙන් වැළකීම.
- නොදන්නා අයගෙන් තෑගිබෝග ලබා නොගැනීම
- තමන් අකමැති යමක් කිරීමට කෙනෙකු තැත්කරන්නේ නම් කෙලින්ම එයට තමා අකමැති බව ප්‍රකාශ කිරීම හෝ තැනට සුදුසු නුවණ භාවිත කරමින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වීම.
- සෑම විටම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් / දෙමාපියන් සමග ගැටළු සාකච්ඡා කොට විසඳුම් ලබා ගැනීම.
- නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ගැටළු විසඳා ගැනීම.
- අනවශ්‍ය ලෙස තමන් ගැන වර්ණනා කරන අය පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම.
- අවදානම් චර්යාවල (Risk Behaviours) නොයෙදීම..... ඇදුම්, හැසිරීම් රටා

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(v)
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- අන්අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම.
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම.
- අන්‍යයන්ගේ මත ඉවසීම.
- අන්‍යයන්ගේ අදහස් පිළිගැනීම.
- සාමකාමීව කටයුතු කිරීම.
- අන්අයගේ දක්ෂතා අගය කිරීම.
- තමාගේ වටිනා අදහස්, අන්අයගේ අදහස් හා බෙදාහදා ගැනීම.
- අන්‍යයන් පිළිබඳ අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී අන්‍යයන්ට උපකාර කිරීම.
- පොදු නිවැරදි තීරණවලට එකඟවීම.
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම.
- අනුගාමිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(vi)
- නෙට්බෝල්
- හොකී
- ත්‍රෝබෝල්
- ජිම්නාස්ටික්ස්
- පාපන්දු
- බැඩ්මින්ටන්
- චෙස්
- පිහිනීම
- ක්‍රිකට්
- මේස පන්දු
- දාම්
- පැසිපන්දු
- රගර්
- කැරම්
- කබඩි
- ....

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(vii)
- තමන්ට කැමති පරිදි ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කළ හැකි වීම.
- තමන්ට කැමති පරිදි නීතිරීති සකසා ගත හැකි වීම.
- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තමන්ට තීරණය කළ හැකි වීම.
- ක්‍රීඩාව සඳහා සීමාව තීරණය කිරීම, තිබෙන බිම් ප්‍රමාණය අනුව කළ හැකි වීම.
- උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කළ හැකි වීම.
- විනෝදය ගෙන දෙන ලෙස ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කළ හැකි වීම.
- කාලය තීරණය කිරීම සුදුසු පරිදි කළ හැකි වීම.
- වින්දනයක් ලැබෙන පරිදි තනිව හෝ සාමුහිකව ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි වීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

(viii) <u>මානසික අවශ්‍යතා</u>
- සතුට / ප්‍රීතිය ලැබීම.
- තෘප්තිය ලැබීම.
- මානසික ආතතිය (Mental Stress) අවම කරගත හැකිවීම.
- ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව දරාගත හැකි වීම.
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණුවීම.
- ඉවසීමේ ගුණය ඇතිවීම.

<u>ශාරීරික අවශ්‍යතා</u>
- ශරීර සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම.
- ස්නායු පේශී සමායෝජන හැකියාව වර්ධනය වීම.
- පේශී සංකෝචන හැකියාව කාර්යක්ෂම වීම.
- චාලක ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- යෝග්‍යතාව දියුණු වීම.
- නම්‍යතාව වර්ධනය වීම.
- දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- වේගය දියුණු වීම.
- ශක්තිය වර්ධනය වීම.
- උළැඟිතාව වර්ධනය වීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් 1×2 = ලකුණු 02යි)

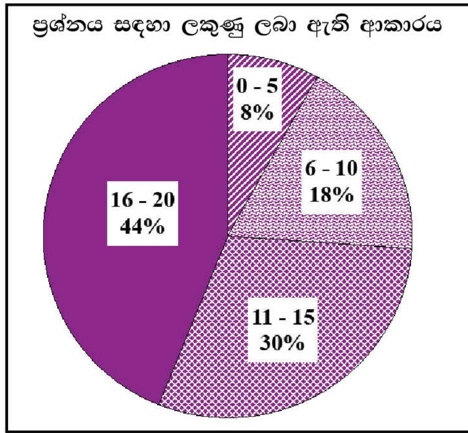
(ix) ගිණිමැල සංදර්ශනය **(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02යි)**

(x)
- ගිනිමැල සංදර්ශනයට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
- අනතුරු ඇතිවීම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම.
- නරඹන්නන් සඳහා වැසිකිළි, ආසන ආදී පහසුකම් සපයා දීම.
- අවශ්‍ය දර, තෙල් ආදී උපකරණ සපයා ගැනීම.
- ගිණිමැලය භාරව කටයුතු කිරීම සඳහා විශේෂ නිලධාරීන් අවශ්‍ය සංඛ්‍යාව සුදුසු පරිදි පත් කිරීම.
- ගිණිමැල සංදර්ශනය සඳහා අවශ්‍ය අංග (Items) සුදුසු පරිදි සපයා ගැනීම.
- එක් එක් අංගය සඳහා කාලය තීරණය කිරීම.
- මුළු සංදර්ශනය පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු පරිදි කාලය තීරණය කිරීම.
- සංදර්ශනය අවසන් වූ වහාම එම ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම.
- ලබාගත් බඩු බාහිර ආදිය නැවත භාරදීම.
- සංදර්ශනයට සහභාගී වූ සැමට ස්තුති කිරීම.
- ප්‍රථමාධාර, ...

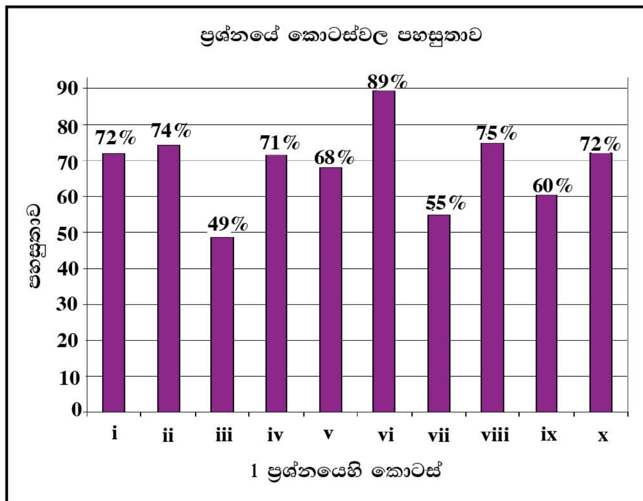
(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් (1×2) ලකුණු 02යි)

එකතුව ලකුණු (2×10) 20යි

1 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



මෙම ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය වන අතර, ඒ සඳහා සියලුම අයදුම්කරුවන් පිළිතුරු සපයා ඇත. මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 20ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 8%ක් ද
ලකුණු 6 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 18%ක් ද
ලකුණු 11 - 15 ප්‍රාන්තරයේ 30%ක් ද
ලකුණු 16 - 20 ප්‍රාන්තරයේ 44%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



මෙම ප්‍රශ්නයේ අනුකොටස් 10ක් ඇති අතර, එම සියලුම අනු කොටස් වල පහසුතාව 45%ට වඩා වැඩිය. පහසුතාව අඩු ම අනු කොටස (iii) කොටස වන අතර, එහි පහසුතාව 49%කි. වේ. (iv) කොටස වැඩිම පහසුතාවක් දක්වන අතර, එහි පහසුතාව 89%කි.

සමස්ථයක් ලෙස ගත් කළ ලකුණු 11 - 20 අතර ලබා ගත් ප්‍රතිශතය 74% ක් බැවින් මෙම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා සාධනය ඉතා සතුටුදායක තත්ත්වයක පවතින බව කිව හැකිය. මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පවත්වා ගැනීම අපේක්ෂිතය.

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :	යහපැවැත්ම සඳහා නිරතුරුවම නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කිරීම.

2. විවේක කාලයේ දී පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ක්‍රීඩා කරද්දී ස්ථූලතාවෙන් යුතු (තරබාරු) ජැක් සහ කෘෂ බවකින් යුතු, සුදුමැලි වූ ජේන් හුදකලාව පසෙකට වී වාඩි වී සිටිති.

(i) ජැක් සහ ජේන් පත් ව ඇති පෝෂණ තත්ත්ව පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ජැක්, ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) ජේන් ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයට පත්වීමට හේතුව කෙටියෙන් පහදදෙන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ආ) පෝෂණ සංඝටක කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් ජේන්ගේ ආහාර වේල් සකස් කරගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(2)(i)
- ජැක්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය - අධි පෝෂණය
- ජේන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය - මන්ද පෝෂණය

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් (1×2) ලකුණු 02යි)

(ii)
- පෝෂකාංග නිසි ප්‍රමාණයට අඩංගු සමබල ආහාර වේල් ලබා ගැනීමට යොමු කරවීම.
- මේදය, ලුනු, සීනි (කාබෝහයිඩ්‍රේට්) අධික ආහාර ගැනීම අවම කිරීම.
- නිතිපතා ව්‍යායාමවල හා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට උපදෙස් දීම.
- නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) ක්ෂණික ආහාර (Instant food) ගැනීම අවම කිරීමට උපදෙස් දීම.
- මිතුරන් සමග එක්ව කටයුතු කිරීමට යොමු කරවීම.
- නිතිපතා ක්‍රීඩාවක යෙදීමට උපදෙස් දීම.
- විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීමට යොමු කරවීම.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය හා යහජීවනය පිළිබඳ දැනුවත් කරවීම.

(ඉහත කරුණු හෝ ඒ හා සමාන වෙනත් නිවැරදි කරුණු ලියා ඇත්නම්, එක් නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 3 =$ ලකුණු 03යි)

(iii) (අ)
- පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේල් ලබා නොගැනීම.
- නිසි පරිදි විවේකය හා නින්ද නොලැබීම.
- ව්‍යායාමවල සුදුසු පරිදි නිරත නොවීම.
- මානසික ආතතිය ඇතිවීම.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය හා යහජීවනය පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම, නිශ්ඵල ආහාර ගැනීම.

(ඉහත කරුණු ඇතුළත්ව හෝ පෝෂණය පිළිබඳව අදහස් දක්වා පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි, පෝෂණය නොලැබීම යන්න පමණක් ලියා ඇත්නම්, ලකුණු 01යි)

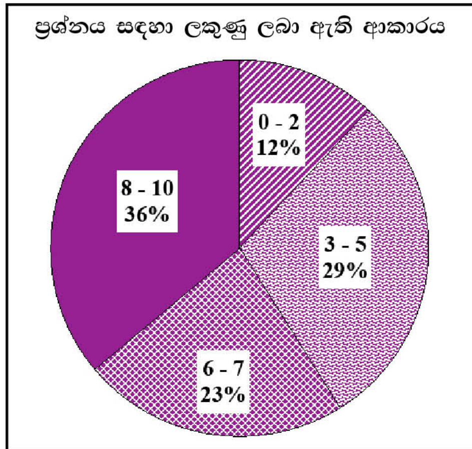
(ආ) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින්, ඛනිජ ලවන, තන්තු නිසි පමණට අඩංගු ආහාර හා ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි අඩංගු සමබර / තුලිත ආහාර වේල්, ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා සකස් කරගත යුතුය.
මෙහිදී එළවළු සහ පළතුරු ද ආහාරයට එක්කර ගැනීම අනිවාර්ය විය යුතුය.

- පෝෂකාංග පහක් සහිතව සමබල ආහාර වේලක් යනුවෙන් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 03යි.
- පෝෂකාංග 3ක් හෝ 2ක් පමණක් ලියා ඇත්නම් හෝ සමබල ආහාර වේලක් යනුවෙන් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2යි.
- පෝෂකාංග 1ක් පමණක් හෝ එළවළු සහ පළතුරු අඩංගු ආහාර වේලක් සකස් කරගත යුතුය යනුවෙන් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1යි.
- සමබල / තුලිත ආහාර වේලක් ගතයුතුය කියා පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1යි.

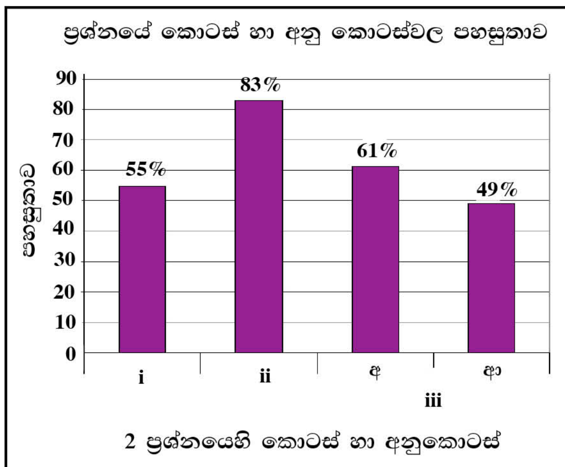
(අ) සහ (ආ) කොටස් සඳහා ලකුණු $2 + 3 =$ ලකුණු 05යි)

එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10යි)

2 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



දෙවන ප්‍රශ්නය තෝරා ගෙන ඇත්තේ 83%ක් පමණ පිරිසකි. මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 12%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 29%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 23%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 36%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



මෙම ප්‍රශ්නයේ අනුකොටස් 4ක් ඇති අතර, ඉන් පහසුතාව වැඩිම කොටස (ii) වන අතර, එහි පහසුතාව 83%කි. (iii) (b) අනු කොටස පහසුතාව අඩුම අනු කොටස වන අතර, එහි පහසුතාව 49%කි.

සමස්ථයක් ලෙස ගත් කළ මෙම ප්‍රශ්නයේ ලකුණු 6 - 10 තෙක් ලබාගත් ප්‍රතිශතය 59% කි. එබැවින් මෙම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු සතුටුදායක මට්ටමකින් සාධනය වී ඇති බව නිගමනය කළ හැකිය. එසේ වුව ද (i) කොටස හා (iii) - ආ කොටසට අදාල විෂය කොටස් වන පෝෂණ ඌණතා නිසා ඇතිවන තත්ත්ව සහ සමබර ආහාරයක අන්තර්ගත විය යුතු කොටස් පිළිබඳ තවදුරටත් දැනුවත් කිරීම කළ යුතු වේ.

3 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බිහිකිරීමට දායක වීම.

3. නාමල්ගම විදුහලේ පරිසරය පියකරු ය, පිරිසිදු ය, "පාසල තුළ පොලිතීන් භාවිතය තහනම්" "සැමද ව්‍යායාමයේ නිරත වන්න." මේ පාසල තුළ අනිවාර්යයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු කාර්යයන් පිළිබඳ කළ දැන්වීම් ය. සෑම පන්තියක ම ගුරුවරු ළමයින් සමඟ අධ්‍යයන කටයුතුවල නිරත වෙති. දෙමාපියෝ පාසල පිරිසිදු කරති. සෞඛ්‍යය නිලධාරීහු ප්‍රාථමික අංශයෙහි පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය පවත්වති.
පාසල නිමාවෙන් පසු ළමයි, ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා සරඹ සංදර්ශණ, තූර්ය වාදනය, නැටුම් සහ ක්‍රීඩා පුහුණු වෙති. පාසල් ප්‍රජාව, ගම්වාසීන් හා එක් ව සිසුන්ට සහය වෙති.

(i) සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අවධානය දක්වන මෙවැනි පාසලක්, ඔබ හඳුන්වන නම ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) නාමල්ගම පාසල ඔබ සඳහන් කළ පාසල් වර්ගයට අයත්වීම සඳහා ආවරණය කොට ඇති ක්ෂේත්‍ර **පහ** නම් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) පහත දක්වෙන සටහන ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කරගන්න. ඔබ සඳහන් කරන ලද එක් එක් ක්ෂේත්‍රයට උදහරණය බැගින් ඉහත විස්තරයෙන් තෝරා, එම සටහනේ අදාළ ස්ථානයෙහි ලියා දක්වන්න.

	ක්ෂේත්‍රය	උදහරණය
1.	....	....
2.	....	....
3.	....	....
4.	....	....
5.	....	....

(ලකුණු 05 යි)

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(3) (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලකි. (නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02යි)

(ii)
- ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
- ප්‍රජා සහභාගීත්වය
- සහයෝගී පරිසරය
- සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය (කුසලතා වර්ධනය)
- සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

(නිවැරදි කරුණු 5 ලියා ඇත්නම් ලකුණු 03යි.)
(නිවැරදි කරුණු 4-3 ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි.)
(නිවැරදි කරුණු 2-1 ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01යි)

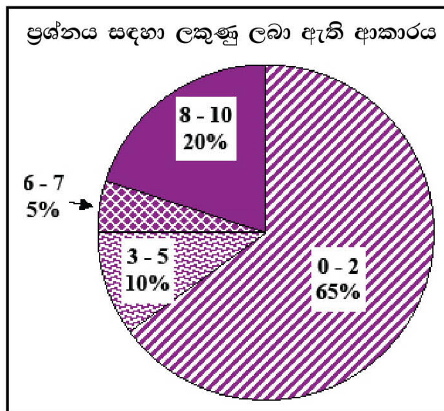
(iii)

ක්ෂේත්‍රය	උදාහරණය
ප්‍රතිපත්ති සැකසීම	පාසල තුළ පොලිතීන් භාවිතය තහනම් කිරීම. ව්‍යායාමයේ නිරත වීම.
ප්‍රජා සහභාගීත්වය	දෙමාපියන් පාසල පිරිසිදු කිරීම. ගම්වාසීන් හා එක්ව ක්‍රීඩා උළෙලෙහි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් පුහුණුව
සහයෝගී පරිසරය	දෙමාපියන්, ගම්වාසීන්, පාසල් ප්‍රජාව හා එක්ව සියලු අධ්‍යාපන කටයුතුවලට සහය වීම. විෂය සමගාමී කටයුතුවල නිරත වීම. දෙමාපියන් පාසල් පිරිසිදු කිරීම.
කුසලතා සංවර්ධනය	ගුරුවරු හා ප්‍රජාව එක්ව අධ්‍යයන කටයුතු හා ක්‍රීඩා, සරඹ සංදර්ශන, තූර්ය වාදන, නැටුම් වැනි විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය	සෞඛ්‍යය නිලධාරීහු ප්‍රාථමික අංශයෙහි පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙහි නිරත වීම.

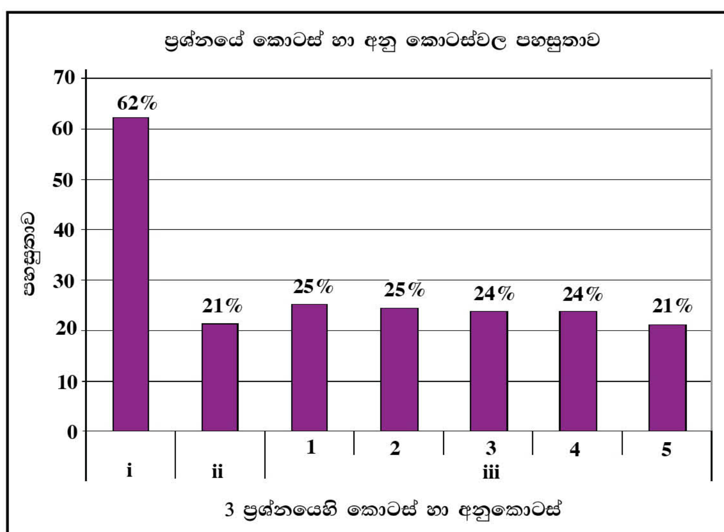
(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් පිළිතුරු 5 සඳහා $1 \times 5 = 05$යි)

එකතුව $2 + 3 + 5 = 10$යි

3 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



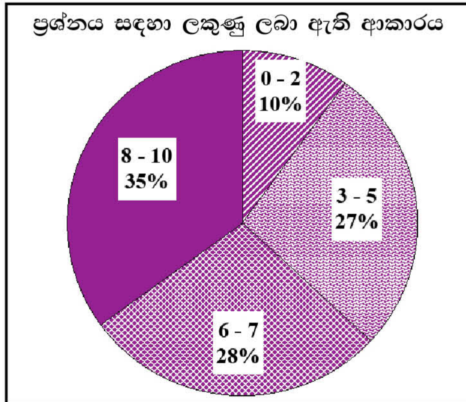
තුන්වන ප්‍රශ්නය තෝරා ඇත්තේ 37%ක පමණ පිරිසකි. II පත්‍රයේ අයදුම්කරුවන් අඩුම ප්‍රමාණයක් තෝරාගෙන ඇති ප්‍රශ්නය ද මෙයයි. මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 65%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 10%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 5%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 20%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



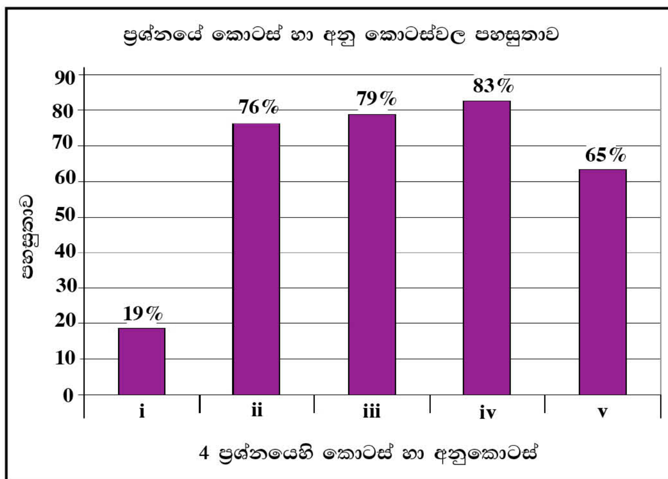
මෙම ප්‍රශ්නයේ අනුකොටස් 7ක් ඇති අතර , ඉන් (i) කොටසෙ පහසුතාව 62%කි. සෙසු සියලුම අනු කොටස් වල පහසුතාව 25% හෝ ඊට අඩුය.

මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 0 - 5 තෙක් ලබා ඇති ප්‍රතිශතය 75% කි. ඒ අනුව එම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු වී නොමැති බව නිගමනය කළ හැකිය. මෙම ප්‍රශ්නයේ පළමු කොටස පහසුතාව අතින් ඉහළ අගයක් ගත්ත ද අනෙක් සෑම කොටසකම පහසුතාව පහළ මට්ටමක පවතින බව පෙනේ. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක් දැයි යන්න පිළිබඳව ළමුන්ට මූලික අවබෝධයක් ඇතත්, එහි අංග නොහොත් ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බව පෙන්නුම් කරයි. එම නිසා මෙම තත්ත්වය මග හරවා ගැනීමට පංති කාමර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක තිබිය යුතු ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා සිසුන්ට මග පෙන්විය යුතුය. මේ වන විටත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩමුළු මගින් සෞඛ්‍ය සමාජ පිහිටුවා තම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කර ගැනීමට යෝජනා වී ඇත. එම නිසා පාසලේ ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය ඇතිව තම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කර ගැනීමට සිසුන් මෙහෙය විය යුතුය.

4 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



මෙම ප්‍රශ්නය අයදුම්කරුවන්ගෙන් 79%ක් තෝරාගෙන ඇත.
මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 10%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 27%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 28%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 35%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.

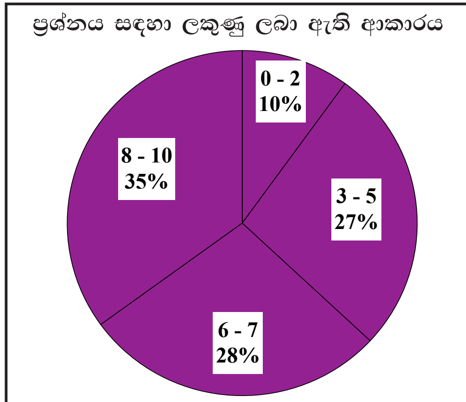


අනුකොටස් 5කින් සමන්විත මෙම ප්‍රශ්නයේ (i) අනු කොටසේ පහසුතාව 19%කි. සෙසු අනු කොටස් සියල්ලෙහි ම පහසුතාව 65% හෝ ඊට වැඩි වී ඇත.

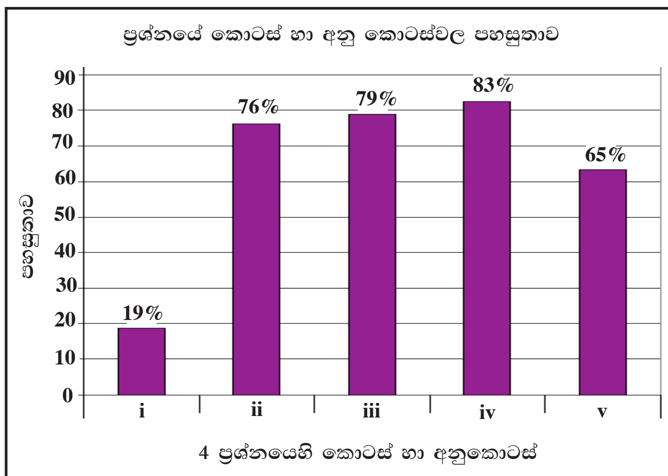
- ★ සමස්ථයක් ලෙස ගත්කළ මෙම ප්‍රශ්නයේ ලකුණු 6 - 10 තෙක් ලබා ගත් ප්‍රතිශතය 63% කි. එබැවින් මෙම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු සතුටුදායක තත්ත්වයකින් ඉටු වී ඇති බව පැහැදිලිය.

- ★ එසේ වුව ද (i) කොටසේ පහසුතාව 19% කි. එය අඩු පහසුතා මට්ටමක් වන අතර, ඊට හේතුව ප්‍රථමාධාර දීමේ ක්‍රමවේදය වන RICE ක්‍රමය පිළිබඳ අඩු අවබෝධයයි. එම නිසා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අනු පිළිවෙළින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ කුසලතාව සිසුන් තුළ වැඩි දියුණු කිරීමට අවස්ථා ගුරුවරුන් විසින් සම්පාදනය කළ යුතු වේ.

4 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



මෙම ප්‍රශ්නය අයදුම්කරුවන්ගෙන් 79%ක් තෝරාගෙන ඇත. මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 10%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 27%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 28%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 35%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



අනුකොටස් 5කින් සමන්විත මෙම ප්‍රශ්නයේ (i) අනු කොටසේ පහසුතාව 19%කි. සෙසු අනු කොටස් සියල්ලෙහි ම පහසුතාව 65% හෝ ඊට වැඩි වී ඇත.

- ⋆ සමස්ථයක් ලෙස ගත්කළ මෙම ප්‍රශ්නයේ ලකුණු 6 - 10 තෙක් ලබා ගත් ප්‍රතිශතය 63% කි. එබැවින් මෙම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු සතුටුදායක තත්ත්වයකින් ඉටු වී ඇති බව පැහැදිලිය.

- ⋆ එසේ වුව ද (i) කොටසේ පහසුතාව 19% කි. එය අඩු පහසුතා මට්ටමක් වන අතර, ඊට හේතුව ප්‍රථමාධාර දීමේ ක්‍රමවේදය වන RICE ක්‍රමය පිළිබඳ අඩු අවබෝධයයි. එම නිසා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අනු පිළිවෙළින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ කුසලතාව සිසුන් තුළ වැඩි දියුණු කිරීමට අවස්ථා ගුරුවරුන් විසින් සම්පාදනය කළ යුතු වේ.

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය : ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්යඵල සාධනය සඳහා පේශී සංයුතිය සහ ශක්ති පද්ධතිය වැදගත් වන බව තහවුරු කිරීම.

5. බයොප්සි (Biopsy) පරීක්ෂණයකට භාජනය වූ කාල් සහ හුසේන් යන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල පේශි පිහිටීම පිළිබඳ අනාවරණය වූ කරුණු පහත දක්වේ.

※ කාල් - STF - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (Slow Twitch Fibers) වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇත.

※ හුසේන් - FTF - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (Fast Twitch Fibers) වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇත.

(i) මේ දෙදෙනාගෙන් කෙටි දුර ධාවකයා සහ දිගු දුර ධාවකයා නම් කරන්න. *(ලකුණු 02යි)*

(ii) **(අ)** ATP $\rightleftharpoons$ ADP + P + ශක්තිය↑

ඉහත සමීකරණයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ප්‍රධාන වශයෙන් තම ඉසව් සඳහා ශක්තිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න. *(ලකුණු 01යි)*

(ආ) බයොප්සි පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය කරගත් ලක්ෂණය හැර මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගේ පේශිවල පිහිටි වෙනත් ලක්ෂණයක් බැගින් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු02යි)*

(iii) මෙම ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුකරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(අ) පැනීමේ ඉසව් සඳහා ඔබ තෝරාගන්නා ක්‍රීඩකයා නම්කරන්න. *(ලකුණු 01යි)*

(ආ) ඔබ නම් කළ ක්‍රීඩකයාට ඔබ තෝරා දෙන සිරස් හා තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් බැගින් ලියන්න. *(ලකුණු 02යි)*

(ඇ) පහත සඳහන් ජවන ඉසව්වලට සහභාගි කරවීම සඳහා **වඩාත්** සුදුසු ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩකයන් සඳහන් කරන්න.

(1) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම (2) මීටර 1500 දිවීම

(3) මීටර 110 කඩුලු මතින් පැන දිවීම (4) මැරතන් ධාවනය *(ලකුණු 02යි)*

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(5) (i) කෙටි දුර ධාවකයා - හුසේන් දිග දුර ධාවකයා - කාල්

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් ලකුණු 02යි)

(ii) (අ) හුසේන්ය. **(ලකුණු 01යි)**

(ආ)

පේශිවල ලක්ෂණ	හුසෙන් FTF	කාල් STF
මේද සංචිත ප්‍රමාණය	අඩුය	වැඩිය
ඔක්සිකාරක හැකියාව	අඩුය	වැඩිය
කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම	අඩුය	වැඩිය
දිගු කාලීනව ශක්තිය සැපයීම	අඩුය	වැඩිය
පේශියක වර්ණය	සුදුය	රතුය
ස්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගැනීම	අඩුය	වැඩිය

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 2 = 02$යි)

(iii)(අ) හුසේන් ය. **(ලකුණු 01යි)**

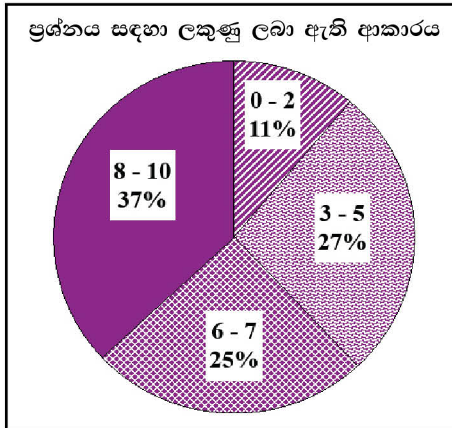
(ආ) සිරස් පැනීමේ ඉසව් - උස පැනීම , රිටි පැනීම / තිරස් පැනීමේ ඉසව් - දුර පැනීම, තුන් පිම්ම

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02යි)

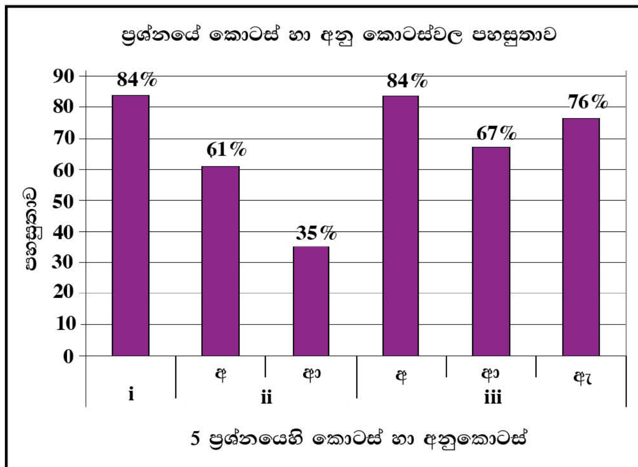
(ඇ) (i) මීටර් 100 × 4 සහය දිවීම, (ii) මීටර් 110 කඩුලු පැන දිවීම } හුසේන්
(iii) මීටර් 1500 දිවීම, (iv) මැරතන් ධාවනය } කාල්

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 4 ලකුණු 02යි)

5 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



පස්වන ප්‍රශ්නය අයදුම්කරුවන්ගෙන් 68%ක් තෝරා ගෙන ඇත. මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 11%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 27%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 25%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 37%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



මෙම ප්‍රශ්නයේ අනුකොටස් 6ක් ඇති අතර, ඉන් පහසුතාව අඩුම අනු කොටස (ii) (ආ) අනු කොටස වන අතර, එහි පහසුතාව 35%කි. පහසුතාව වැඩිම අනු කොටස් 2ක් පවතින අතර, ඒවා (i) හා (iii) (අ) වේ. ඒවායෙහි පහසුතාව 84% කි.

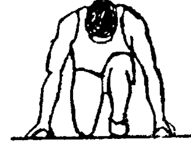
- ★ මෙම ප්‍රශ්නයේ 6 - 10 තෙක් ලකුණු ලබා ගෙන ඇති ප්‍රතිශතය 62% කි. එබැවින් අපේක්ෂිත අරමුණු සතුටුදායක මට්ටමකින් සාක්ෂාත් වී ඇති බව පෙනේ. එසේ වුව ද මෙම ප්‍රශ්නයේ II කොටසේ (ආ) කොටසෙහි පහසුතාව 35% ක් වැනි අඩු මට්ටමකි. ඊට හේතුව ලෙස අනුමාන කළ හැක්කේ පේශී තන්තුවල ලක්ෂණ පිළිබඳ සිසුන්ට නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බවය.
- ★ එබැවින් FTF සහ STF යන පේශී තන්තු පිළිබඳ සුදුසු ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිතයෙන් පැහැදිලි අවබෝධයක් සිසුන්ට ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතුය.

6 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය : මලල ක්‍රීඩා කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම වැදගත් වන බව සනාථ කිරීම.

6. පහත දක්වෙන සටහන සහ රූප උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **(i)** ට පිළිතුරු සපයන්න.

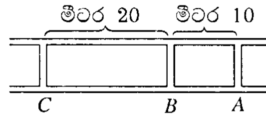
තරග අංකය	සහභාගීවන ඉසව්
28	මීටර 400, මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම
15	මීටර 110 කඩුළු, දුර පැනීම
48	මීටර1500, මීටර 3000 දිවීම
56	මැරතන් ධාවනය


(අ)


(ආ)

(i) '**(අ)**' සහ' **(ආ)**' රූපවල දක්වෙන ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරන ක්‍රීඩකයන්ගේ තරග අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු02යි)*

(ii) මෙහි දක්වෙන්නේ මීටර 100 × 4 සහාය ධාවන තරගයක යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයක දළ රූපසටහනකි.

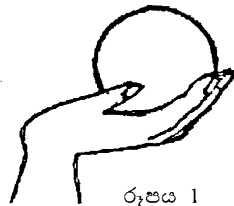


- මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී පළමු ධාවකයා සහ දෙවන ධාවකයා අතර යෂ්ඨිය හුවමාරුව සිදුවන්නේ AC කලාපය තුළ ය.
- දෙවන සහ තෙවන ධාවකයන් අතර යෂ්ඨිය හුවමාරුව සිදුවන්නේ BC කලාපය තුළ ය.
- තෙවන සහ සිව්වන(අවසාන) ධාවකයා අතර යෂ්ඨිය හුවමාරුව සිදුවන්නේ AB කලාපය තුළ ය.

මෙම යෂ්ටි හුවමාරු අවස්ථා **තුන** පිළිබඳ ඔබේ විනිශ්චය හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. *(ලකුණු 03යි)*

(iii)

අංක 52


රූපය 1

අංක 64


රූපය 2

(අ) පිටිය ඉසව් දෙකක් සඳහා පුහුණුවන අංක **52** සහ අංක **64** යන ක්‍රීඩකයන් තම උපකරණ ග්‍රහණය කරන ආකාර රූපය 1න් සහ රූපය 2න් දක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගේ ඉසව් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02යි)*

(ආ) මෙම ඉසව් පැවැත්වීම සඳහා සම්මත පොදු නීති **තුනක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03යි)*

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(6) (i) "අ" ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිත කරන ක්‍රීඩකයන් - 48, 56

"ආ" ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිත කරන ක්‍රීඩකයන් - 28, 15

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 4 = ලකුණු 02යි)

(ii)
- පළමුවන සහ දෙවන ධාවකයා අතර සිදුකළ යෂ්ඨි හුවමාරුව වැරදිය / මන්දයත් මෙම හුවමාරුව සිදු කර ඇත්තේ හුවමාරු කලාපය තුළ නොවන බැවිනි.
- දෙවන හා තෙවන ධාවකයා අතර සිදුකළ හුවමාරුව නිවැරදිය / මන්ද යත් මෙම හුවමාරුව සිදුවී ඇත්තේ යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපය තුළය. (මී. 20 තුළය)
- තෙවන හා සිව්වන (අවසන්) ධාවකයා අතර සිදුවූ හුවමාරුව වැරදිය / මන්දයත් එම හුවමාරුව සිදුකර ඇත්තේ වේගය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ඇති අතිරේක කලාපය තුළය.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1 × 3 = 03යි)

(වැරදි හෝ නිවැරදි බව පමණක් ලියා ඇත්නම් එකකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 3 = 1 1/2යි)

(හේතුව පමණක් ලියා ඇත්නම් එකකට කරුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 3 = 1 1/2යි)

(iii) (අ) අංක 52 - යගුලිය දැමීම
අංක 64 - කවපෙත්ත විසි කිරීම. **(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1×2= ලකුණු 02යි)**

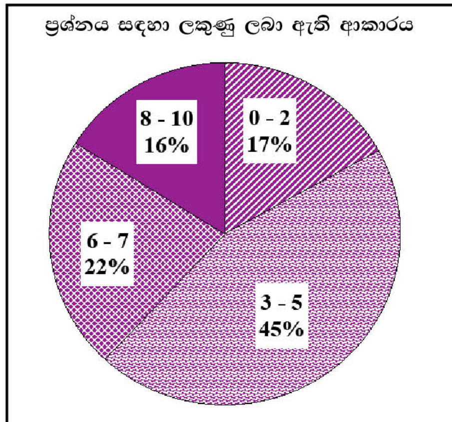
(ආ) <u>විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා පොදු නීති :-</u>

- තරඟයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව කවය, ධාවන පෙදෙස, උපකරණ පතිතවන පෙදෙස, පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.
- තරඟකරුවන්ගේ සියලුම විසි කිරීමේ වාරවල හොඳම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය වේ.
- මිටිය විසි කිරීමේදී හැර අත් ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත.
- හොඳ ග්‍රහණයක් සඳහා තරඟකරුවෙකුට සුදුසු ද්‍රව්‍යයක් අතෙහි තැවරිය හැකිය. යගුලිය දැමීමේ තරඟකරුවෙකුට ගෙලෙහි ද එවැනි තැවරීමක් කළ හැකිය.
- යගුලිය, කවපෙත්ත, මිටිය විසි කිරීම ඉසව්වලදී කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතු වේ.
- උපකරණ පතිතවනතුරු තරඟකරු කවයෙන් පිටතට නොයා යුතුය.
- සෑම විසිකිරීමේ ඉසව්වකදීම උපකරණය විසිකළ යුතු දුර ප්‍රමාණය පූර්ණ සෙන්ටිමීටරයක් නොවේ නම්, ආසන්න ම අඩු මීටර් 001ට මැනීම කළ යුතුය.
- අතිරේක ආධාරකයක් වන කිසිදු උපක්‍රමයක් තරඟකරුවෙකුට භාවිත කළ නොහැකිය.
- තරඟකරුවන් සංඛ්‍යාව 8ට වැඩිනම් සෑම තරඟකරුවෙකුටම විසි කිරීම් වාර තුනක් හිමිවන අතර, එහිදී වැඩිම දක්ෂතා දැක්වූ 8 දෙනාට තවත් අතරේක වාර තුනක් හිමි වේ.
- තරඟකරුවන් සංඛ්‍යාව 8 හෝ ඊට අඩුනම් සෑම තරඟකරුවකුටම වාර හයක් හිමි වේ.
- පතිත වීමේදී යගුලිය, කවය, මිටියෙහි හිස හෝ හෙල්ල තුඩ පතිත පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා හෝ එම සීමා රේඛාවල පිටත භූමිය හෝ ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක විසි කිරීමකි.
- විසිකිරීමකින් පසුව කවයෙහි දෙපස සලකුණු කළ රේඛාවලට මුළුමනින්ම පිටුපසින් කවයෙන් පිටවීම කළ යුතුය.

(ඉහත නීතිවලින් නිවැරදි නීති 3ක් ලියා ඇත්නම් $1 \times 3 =$ 03යි)

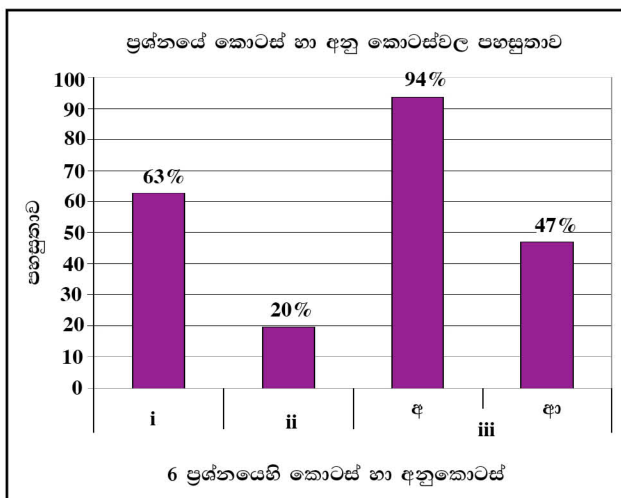
එකතුව $2 + 3 + 5 =$ 10යි.

6 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :



අයදුම්කරුවන්ගෙන් 68%ක් මෙම ප්‍රශ්නය තෝරාගෙන ඇත. ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 10ක් හිමි වේ.

ඉන් ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 17%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 45%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 22%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 16%ක් ද
ලකුණු ලබාගෙන ඇත.



මෙම ප්‍රශ්නයේ අනුකොටස් 4කින් සමන්විත වේ. ඉන් පහසුතාව වැඩිම අනු කොටස (iii) (අ) වන අතර, එහි පහසුතාව 94%කි. පහසුතාව අඩු ම අනු කොටස (ii) වන අතර, එහි පහසුතාව 20%කි.

- ★ සමස්ථයක් වශයෙන් මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා 6 - 10 අතර ලකුණු ලබා ගත් ප්‍රතිශතය 38% කි. ඉන් පැහැදිලි වන්නේ මෙම ප්‍රශ්නයෙන් බලාපොරොත්තු වන අපේක්ෂණය කරා බහුතරය ළඟා වී නොමැති බවකි.

- ★ මෙයට හේතුව විය හැක්කේ යෂ්ටි හුවමාරුව සහ මලල ක්‍රීඩා සම්මත පොදු නීති රීති පිළිබඳ ඇති අවබෝධය පහළ මට්ටමක පැවතීම විය හැකිය. එබැවින් ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ සඳහන් පරිදි යෂ්ටි හුවමාරුව පිළිබඳව ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අවබෝධයක් ලබා දීම මෙන්ම මලල ක්‍රීඩා සම්මත පොදු නීතිරීති පිළිබඳ ව ද පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතුය.

7 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය : වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා හා විනිශ්චය කිරීමේ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම.

7. **A, B,** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) ගැමුණු හා තිස්ස නිවාස අතර පැවැති වොලිබෝල් තරගයේ දී දක්නට ලැබුණු විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වේ.

- ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් එල්ල කළ ප්‍රහාරයන් වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම තිස්ස නිවාසයේ එක් ක්‍රීඩකයකු පමණක් සහභාගිවීම
- ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිවාදී පිලේ ප්‍රහාරයන් වැළැක්වීම සඳහා එක් අයකුට වඩා වැඩි දෙනෙක් සහභාගිවීම

(i) සිද්ධියේ සඳහන් සංඛ්‍යාවට අමතර ව, සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව අනුව වැළැක්වීම සිදු කළ හැකි ආකාර **දෙකක්** දක්වන්න. *(ලකුණු 02යි)*

(ii) ගැමුණු හා තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන්ට වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** යෝජනා කරන්න. *(ලකුණු 1×3 = 3යි)*

(iii) ගැමුණු හා තිස්ස නිවාස අතර වොලිබෝල් තරගයේ, වැළැක්වීමේ දී සිදුවූ පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී, විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.

(අ) ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු, වැළැක්වීමේ දී දැලේ උඩපටිය ස්පර්ශ කිරීම
(ආ) තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු ගැමුණු නිවාසයේ පිළට දෑත් යොමු කර, ප්‍රහාරයට පෙර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම
(ඇ) ගැමුණු නිවාසයේ ලිබරෝ (Libaro) ක්‍රීඩකයා ද වැළැක්වීම සඳහා එකතුවීම
(ඈ) තිස්ස නිවාසයේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු වැළැක්වීම සඳහා සහභාගිවීම
(ඉ) ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු එල්ල කළ ප්‍රහාරය තිස්ස නිවාසයේ වළක්වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත තුන් වතාවක් පහරදීම *(ලකුණු 1×5 = 5යි)*

අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

(7) (A) (i) දෙදෙනෙකු සහභාගීත්වයෙන් වැළැක්වීම.
තිදෙනෙකු සහභාගීත්වයෙන් වැළැක්වීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 2 =$ 02යි)

(ii)
- තනිව දැල අසල වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම.
- දෙදෙනෙකු දෙපස සිට වැළැක්වීම.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම ගමන් කරමින් සිදු කිරීම.
- දැල අසල අල්ලා සිටින පන්දුව උඩපැන ස්පර්ශ කිරීම.
- ප්‍රතිවාදී පිලෙන් දමන පන්දුවක් ස්පර්ශ කිරීම.
- ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සිදු කිරීම.

(නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් 3සඳහා ලකුණු $1 \times 3 =$ 03යි)

(iii)(අ) තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දීම.
(ආ) ගැමුණු නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දීම.
(ඇ) තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දීම.
(ඈ) ගැමුණු නිවාසයට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දීම.
(ඉ) එය වරදක් නොවන නිසා තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 5 =$ 05යි)
එකතුව $2 + 3 + 5 =$ 10යි)

(7)

(B) (i) ඌව සහ වයඹ පළාත් අතර පැවැත්වෙන නෙට්බෝල් තරගය, නෙට්බෝල් නීතිරීතිවලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිත ය. මෙම තරගය පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය සපයා දීම ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා ඔබ සපයා දෙන නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඌව සහ වයඹ පළාත් අතර තරගයේ දී ඌව පළාතේ මැද සිටින්නිය (Centre) විසින් මැද යැවුම (Center Pass), සෑම විට ම ආක්‍රමණය කරන්නිය(Goal Attack) වෙත යැවීම සිදු කළ අතර වයඹ පළාතේ මැද සිටින්නිය විසින් ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රීඩිකාවන් උපයෝගි කර ගන්නා ලදී. මැද යැවුම ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසු, සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** වෙනත් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් සිදුකරන වැරදි සඳහා ලබාදෙන තීරණ පහත දක්වේ. එම තීරණ ලබා දෙන අවස්ථාවලට උදාහරණය බැගින් ලියා දක්වන්න.
- (අ) නිදහස් යැවුමක් (Free Pass)
- (ආ) දඬුවම් යැවුමක් (Penalty Pass)
- (ඇ) දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් (Penalty Pass or Shot)
- (ඈ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් (Toss Up/Throw Up)
- (ඉ) තුළට යැවීමක් (Throw In) *(ලකුණු1×5=05යි)*

(B) (i) නිලධාරී මණ්ඩලය - නෙට්බෝල්

විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක් සහ අතිරේක විනිශ්චයකරුවෙකු

ලකුණු තබන්නන් දෙදෙනෙකි.

කාලසනක දෙදෙනෙකි.

(ඉහත සඳහන් පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි.

(අතිරේක විනිසුරු පිළිබඳ සඳහන් කර නොමැති වුව ද ලකුණු 02 ලබා දෙන්න.)

(සංඛ්‍යාව නොමැතිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01යි)

(ii)
WA - Wing Attack - අංශ ආක්‍රමණය කරන්නීය
GD - Goal Defence - රකින්නීය
WD - Wing Defence - අංශ රකින්නීය

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් $1 \times 3 =$ 03යි)

(iii) (අ) නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන අවස්ථා (Free Pass)

- පා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි
  - ⋆ පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් දිවීම හෝ ඇවිදීම (Stepping)
  - ⋆ පාදය ඇදීම (Dragging)
  - ⋆ පැනීම (Hopping)
- තත්.3කට වඩා කාලයක් පන්දුව අතෙහි රඳවා ගැනීම. (Held ball)
- කිට්ටුම 1/3ට බෝලය නොදමා ඈත 1/3ට යැවීම. (Over-a-third)
- පන්දුව අතැතිව බිම වැටී නැවත පන්දුව සමග නැගිට පන්දුව යැවීම.
- දෙවරක් පන්දුව හෙප්පීම. (Double bounce)

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01යි)

(ආ) දඬුවම් යැවුමක් ලබාදෙන අවස්ථා (Penalty Pass)

පුද්ගලයා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි (Personal Contact)

- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව ඇදීම / තල්ලු කිරීම / ගැසීම / බැනීම
- අතේ ඇති බෝලයට ගැසීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව අතැති බෝලය උදුරා ගැනීම හෝ ඊට තැත් කිරීම.
- අඩි 3කට වඩා අඩු පරතරයක් තබා ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව රැකීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01යි)

(ඇ) දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදුමක් ලබාදෙන අවස්ථා (Penalty Pass or Shot)

- ගෝල් කවය තුළ ඉහත (අ) කොටසෙහි සඳහන් වැරදි හෝ පහත දැක්වෙන වැරදි සිදුකළ අවස්ථාවකදී,
  - විදින්නිය (GS) හෝ ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) පන්දුව විදීමට තැත් කරන අවස්ථාවකදී ඇයගේ දෘෂ්ඨියට බාධා කරන විට හා වෙනත් ඕනෑම ආකාරයකින් බාධා කිරීම.
  - ගෝල් කනුව සෙලවීමක් කළවිට

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01යි)

(ඈ) දෙදෙනෙකු අතර උඩදැමීමක් / උඩ විසිකිරීමක් (Toss up / Throw up)

දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පහත සඳහන් පරිදි වරදක් කළවිට,

- පන්දුව එකවර ලබා ගැනීම, පන්දුවට ගැසිම, පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම.
- විනිසුරුට තීරණයක් ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී
- අනතුරකින් පසු පන්දුව හිමි ක්‍රීඩිකාව තීරණය කිරීමට නොහැකි අවවස්ථාවකදී

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01යි)

(ඉ) තුළට යැවීමක් (Throw in) ලබාදෙන අවස්ථා

- පන්දුව සීමා ඉරිවලින් (Goal line or Side Line - ගෝල් සීමා ඉරි හෝ පැති සීමා ඉරි) පිටතට ගිය අවස්ථාවකදී

ඉහත සඳහන් ආකාරයට හෝ ඉහත දක්වා ඇති අදහස් ගම්‍යවන පරිදි නිවැරදිව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්,

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 5 =$ 05යි)

මුළු ලකුණු 10යි

(7)

(C) (i) නැගෙනහිර සහ බස්නාහිර පළාත් අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගය පාපන්දු තරග නීතිරීතිවලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිත ය. මෙම තරගය සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරි මණ්ඩලය සැපයීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරි මණ්ඩලය නම් කරන්න. *(ලකුණු 02යි)*

(ii) නැගෙනහිර සහ බස්නාහිර පළාත් අතර තරගයේ දී නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයන් පාපන්දුව යැවීම (පාස්කිරීම) සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිත කරන ලද්දේ පාදයේ ඇතුළත පැත්ත ය. බස්නාහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයන් පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගි කරගනිමින් පන්දුව පාස්කිරීම කරන ලදී. පාදයේ ඇතුළත පැත්ත හැර පන්දුව පාස්කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි වෙනත් පා පහර **තුනක්** නම් කරන්න. *(ලකුණු 03යි)*

(iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ලබාදෙන තීරණ පැහැදිලි කරන්න.

(අ) නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකු අනිසි ලෙස ස්ථාන ගතවීම (Off Side)

(ආ) නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකු ගැසූ ගෝල් පහරක් බස්නාහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරේ ස්පර්ශවීමෙන් අනතුරුව බස්නාහිර පළාත් ගෝලය තුළට යාම

(ඇ) නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකුගේ ටී ෂර්ටයෙන් බස්නාහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකු ඇදීමෙන් ක්‍රීඩාවට බාධා කිරීම

(ඈ) බස්නාහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකුට දඩුවම් සීමාව තුළ දී නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකු බාධා කිරීම

(ඉ) නැගෙනහිර පළාතේ ක්‍රීඩකයකු විසින් තම ගෝල් රේඛාව තුළින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම

(ලකුණු 1×5 =5 යි)

(C) (i) විනිශ්චයකරුවන්: ප්‍රධාන විනිසුරුවන් Referee 1
සහය විනිසුරුවන් Assistant Referee 2
අතිරේක විනිසුරුවන්

(මෙම පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි. අතිරේක විනිසුරු සටහන් නොවීම නොසලකා හරින්න.
(විනිසුරුවන් 03ක් හෝ 04ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01යි)

(ii)
- පාදයේ මතුපිට පහර - Instep Kick
- පිට පතුල් පිට පා පහර - Kicking with the outside of the instep
- දණහිස් පා පහර - Kicking with the knee
- ඇඟිලි පා පහර - Kicking with the toe
- විලුඹ පා පහර - Kicking with the heel
- පිට පා පහර - Kicking with outside of the foot

(නිවැරදි කරුණකට 1බැගින් $1 \times 3 =$ 03යි)

මුළු ලකුණු 10යි)

(iii)(අ) බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමට අනියම් නිදහස් පහරක් (Indirect Free Kick) ලබා දීම.

(ආ) නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් ලබා දීම.

(ඇ) නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමට ඍජු නිදහස් පහරක් (Direct Free Kick) ලබා දීම.

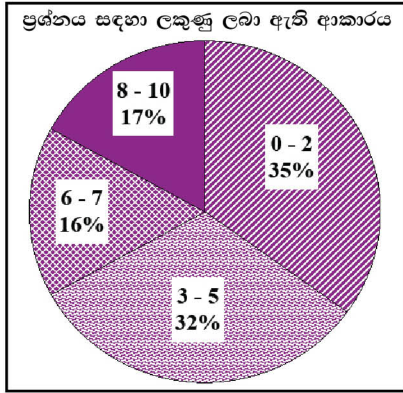
(ඈ) බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමට දඬුවම් පහරක් ලබා දීම.

(ඉ) බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමට කොන් පහරක් (Corner Kick) ලබා දීම.

(නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1බැගින් ලකුණු 05යි)

(මුළු ලකුණු 10යි)

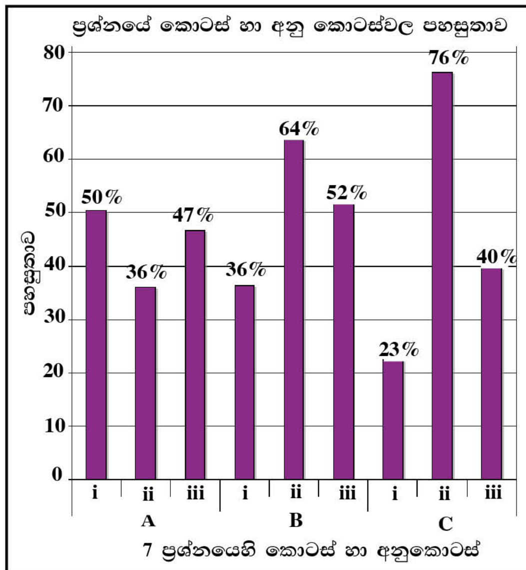
7 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා :

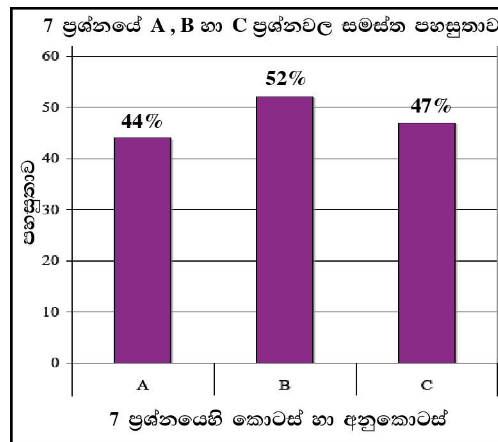


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 54%ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා හිමි ලකුණු 10න්

ලකුණු 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 35%ක් ද
ලකුණු 3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 32%ක් ද
ලකුණු 6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 16%ක් ද
ලකුණු 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 17%ක් ද

ලකුණු ලබාගෙන ඇත.





- ★ සමස්ථයක් ලෙස ගත්කළ මෙම ප්‍රශ්නයේ ලකුණු 6 - 10 තෙක් ලබාගෙන ඇති ප්‍රතිශතය 33% කි. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ මෙම ප්‍රශ්නයේ අපේක්ෂණය කරා බහුතරයක් සිසුන් ළඟා වී නොමැති බවය.

- ★ 7 වන ප්‍රශ්නයේ A කොටස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයකි. එහි සියලු කොටස්වල පහසුතාව 50% හා ඊට ආසන්න මට්ටමක පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන මෙම ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය මෙන්ම දුෂ්කර හා අති දුෂ්කර සියලු පාසල්වල සිසුන් නිරත වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි. එබැවින් ඉහත තත්ත්වය කණගාටුදායකය. ළමුන් නිතර ක්‍රීඩාවේ යෙදුණත් ඒ හා බැඳුණු නීති රීති හා ශිල්පීය දක්ෂතා පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් දැනුමක් නොමැති බව ඉහත දත්ත වලින් පැහැදිලි වේ.

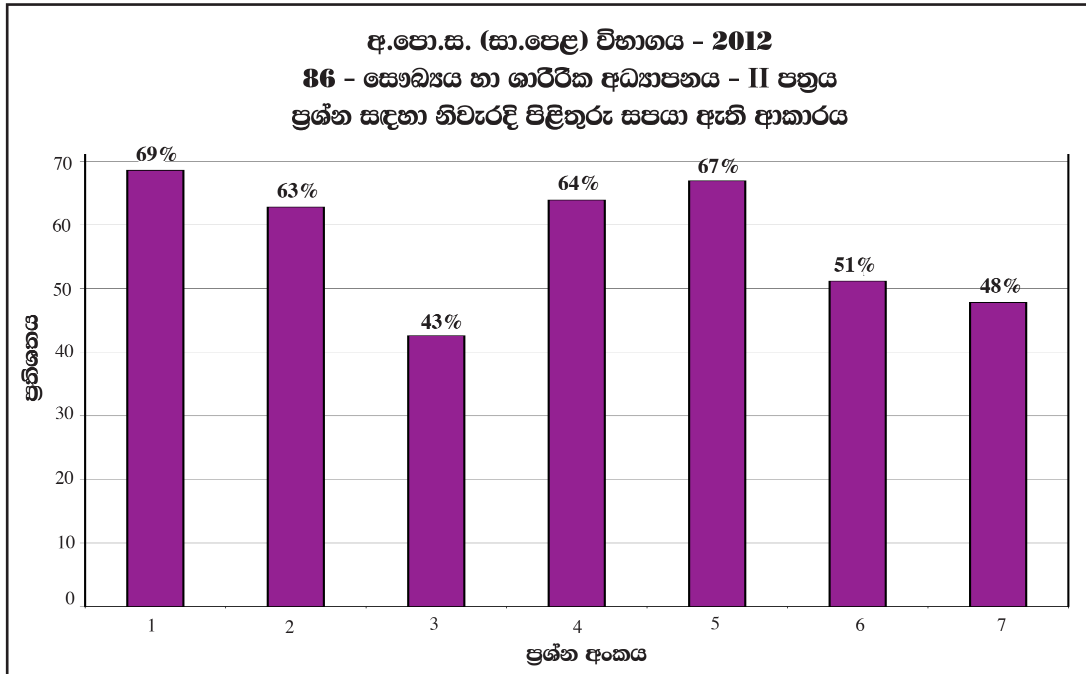
- ★ එබැවින් සිසුන්ට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටි භාවිත කරමින් ශිල්පීය දක්ෂතා, විනිශ්චය සහ සම්මත නීති රීති වලට අනුකූලව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය. එසේම ජාතික මට්ටමේ තරඟ නැරඹීමට අවස්ථා සැලසීම මගින් ද සිසුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

- ★ 7 වන ප්‍රශ්නයේ B කොටස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයකි. එහි සියලු කොටස්වල පහසුතාවෙහි සාමාන්‍යය 50% ක් ආසන්නයේ පවතී. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සෑම කාන්තා හා මිශ්‍ර පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩාවකි. එබැවින් සිසුන්ට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාපිටි භාවිත කරමින් ශිල්පීය දක්ෂතා, විනිශ්චය සහ සම්මත නීති රීති වලට අනුකූලව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය. ජාතික මට්ටමේ තරඟ නැරඹීමට අවස්ථාව සැලසීම මගින් ද සිසුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

- ★ 7 වන ප්‍රශ්නයේ C කොටසේ පහසුතාවෙහි සාමාන්‍ය 46% කි. පහසුකම් ඇති බොහෝ පාසැල්වල මෙම ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක වේ. සිසුන්ට පාපන්දු සම්බන්ධ නීති රීති හා ශිල්පීය දක්ෂතා පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් නොමැති බව ඉහත දත්ත වලින් පැහැදිලි වේ.

- ★ එබැවින් සිසුන්ට පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කරමින් ශිල්පීය දක්ෂතා විනිශ්චය සහ සම්මත නීති රීති වලට අනුකූලව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය. ජාතික මට්ටමේ තරඟ නැරඹීමට අවස්ථාව සැලසීම මගින් ද සිසුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

2.2.3 II ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ථ නිරීක්ෂණ, නිගමන සහ යෝජනාः



- ★ දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයක් වූ අතර, එහි පහසුතාවය 69%කි. ඒ අනුව එම ප්‍රශ්නය මගින් ඇගයීමට ලක්කිරීම අපේක්ෂා කළ නිපුණතාව සාධනය කර ගැනීමට බොහෝ දුරට හැකි වී තිබේ. එය සතුටුදායක තත්ත්වයකි.

- ★ 2වන, 4වන හා 5වන ප්‍රශ්න 60%ට වැඩි පහසුතා දක්වන බව ලබා ගත් දත්තවලට අනුව පැහැදිලිය. ඒ අනුව මෙම ප්‍රශ්නවලින් අපේක්ෂිත අරමුණු සාක්ෂාත් වීම හොඳ මට්ටමක පවතින බව නිගමනය කළ හැකිය. ප්‍රශ්න අංක 3, 6 හා 7 වන ප්‍රශ්නවල පහසුතාව පිළිවෙළින් 43%, 51% හා 48%කි. ඒ අනුව මෙම ප්‍රශ්නවලින් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අපේක්ෂා කළ ඉලක්කවලට සිසුන් ළඟා වූ ප්‍රමාණය පිළිබඳ සතුටු විය නොහැකිය.

- ★ සමස්තයක් වශයෙන් ගත්කළ මෙම විෂයයේ දී සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ විෂය කොටස්වලින් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රශ්න සඳහා සිසුන් ගේ සාධන මට්ටම ඉහළ තත්ත්වයක පවතින බව නිගමනය කළ හැකිය. ඊට සාපේක්ෂව ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රශ්න සඳහා සිසුන් සාර්ථක ලෙස පිළිතුරු සපයා නොමැති බව පැහැදිලිය.

  මෙයින් නිගමනය කළ හැක්කේ පන්ති කාමරයේ න්‍යායාත්මක විෂය නිපුණතා, ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් කාර්යයට වැඩි අවධානයක් යොමු කරන බවත් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අඩු අවධානයක් දක්වන බවත්ය.

  සිසුන්, න්‍යායාත්මක දැනුමෙන් පෝෂණය කිරීමෙන් පමණක් සමබර පෞරුෂයක් සහිත දරුවන් බිහි කළ නොහැකි බැවින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ කුසලතාවලින් ද සන්නද්ධ කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා සැමවිටම සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කිරීම අනිවාර්ය වේ. ඒ තුළින් කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පිරිපුන් පුරවැසියෙකු සමාජයට දායාද කළ හැකි වනු ඇත.

III කොටස

3. පිළිතුරු සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා යෝජනා :

3.1 පිළිතුරු සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු :

පොදු උපදෙස් :

- ★ ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති මූලික උපදෙස් කියවා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. එනම් එක් එක් කොටසින් කො පමණ ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාවකට පිළිතුර සැපයිය යුතු ද, කුමන ප්‍රශ්න අනිවාර්ය ද, කොපමණ කාලයක් ලැබේ ද, කොපමණ ලකුණු ලැබේ ද, යන කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු අතර, ප්‍රශ්න හොඳින් කියවා නිරවුල් අවබෝධයක් ඇති කර ගෙන ප්‍රශ්න තෝරා ගත යුතුය.
- ★ I පත්‍රයේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී වඩාත් නිවැරදි එක් පිළිතුරක් තෝරා ගත යුතුය. තව ද පැහැදිලි ව එක් කතිර ලකුණක් පමණක් යෙදිය යුතු ය.
- ★ II පත්‍රයේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී සෑම ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් ම අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කළ යුතු ය.
- ★ නිවැරදි හා පැහැදිලි අත් අකුරුවලින් පිළිතුරු ලිවිය යුතු ය.
- ★ අයදුම්කරුගේ විභාග අංකය සෑම පිටුවක ම අදාළ ස්ථානයේ ලිවිය යුතුය.
- ★ ප්‍රශ්න අංක හා අනු අංක නිවැරදිව ලිවිය යුතුය.
- ★ නිශ්චිත කෙටි පිළිතුරු ලිවීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී දීර්ඝ විස්තර ඇතුළත් නොකිරීම මෙන් ම විස්තරාත්මකව පිළිතුරු සැපයිය යුතු අවස්ථාවල දී කෙටි පිළිතුරු සැපයීම ද නොකළ යුතුය.
- ★ ප්‍රශ්නය අසා ඇති ආකාරය අනුව තර්කානුකූල ව හා විශ්ලේෂණාත්මකව කරුණු ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.
- ★ II වන ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය යටතේ ඇති අනු කොටස් සියල්ල හොඳින් කියවා බලා එක් එක් අනු කොටසට අදාළ ඉලක්ක ගත පිළිතුර පමණක් ලිවිය යුතු ය.
- ★ ගැටලු වලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී, කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කර ගැනීමට වග බලා ගත යුතු ය.
- ★ පිළිතුරු ලිවීමේ දී මකන දියර භාවිත කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ★ පිළිතුරු ලිවීමේ දී රතු සහ කොළ පාට පෑන් භාවිත කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ★ පිළිතුරු පත්‍ර ඇමිණීමේ දී එක් ප්‍රශ්නයකට අදාළ පිළිතුරු එකට ගොනුවන සේ සියලුම පිටු පිළිවෙළට තබා තදින් ගැට ගැසිය යුතුය.

විශේෂ උපදෙස් :

- ★ මෙම විෂයය එදිනෙදා ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය විෂයයක් බැවින්, මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ සමහර ප්‍රශ්න වලට සිසුන් 100%ක්ම නිවැරදි පිළිතුරු සැපයීම අපේක්ෂිතය.
- ★ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයාගේ දැනුම නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කරගත යුතු අතර, වෙනස්වන ලෝකයේ නව සොයා ගැනීම් ශිෂ්‍යයා වෙත සන්නිවේදනය කිරීමට ද වග බලා ගත යුතුය.
- ★ අපේක්ෂකයන්ගේ අත් අකුරු නිවැරදිව සඳහන් කිරීමට අවධානය යොමු කළ යුතුය.

3.2 ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අදහස් හා යෝජනා :

* ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය පැහැදිලිව කියවා, ඒ අනුව ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම තුළින් ඔබගේ කාර්යය වඩාත් ඵලදායී කර ගන්න.

* සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ඉගැන්වීමේ දී හැකි සෑම විටකම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රයෙන් ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කර ගැනීමෙන් සිසු සාධනය ඉහළ මට්ටමකට ලඟා කරගත හැකිවන සේ කටයුතු කරන්න.

* සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය එදිනෙදා ජීවිතයේ පැවැත්මට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් වලින් සමන්විත වන බැවින්, ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේදී ක්‍රියාකාරකම් පාදකව සැලසුම් කිරීම අත්‍යාවශ්‍යය.

* ජීවන නිපුණතා සාධනය වන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීමට යොමු වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

* යම් යම් විෂය ක්ෂේත්‍රයන්හි දී ඔබගේ දැනුවත් බව ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාවන්හි දී ප්‍රවීණයන්ගේ සහය ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්න.

* ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ වැඩමුළු සැලසුම් කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා වලට වඩා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමෙන් මලල ක්‍රීඩා හා ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා හා සම්මත නීති රීති පිළිබඳ දැනුම වඩාත් ඉහළ මට්ටමකට ගෙන ඒමට අවස්ථාව උදා කර ගන්න.

* ප්‍රථමාධාර සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් ප්‍රායෝගිකව සහභාගී කරවීමට උනන්දු වන්න.

* ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අවශ්‍ය උපකරණ ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාවලදී ඒ සඳහා ආදේශක උපකරණ භාවිතයට ගැනීම කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න.

* කොට්ඨාස, කලාප, පළාත් හෝ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු මගින් සංවිධානය කරනු ලබන විවිධ සම්මන්ත්‍රණ, වැඩමුළු ආදියට නිරන්තරයෙන් සහභාගි වන්න.

* විෂය සමෝධානය කිරීම මගින් ඉගෙනුම් ඵල සාධනය කර ගැනීමට පහසු වන බැවින්, ඔබ පාසලේ විද්‍යාව, ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව හා සෞන්දර්ය ආදී වෙනත් ගුරුභවතුන්ගේ සහාය අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දි ලබා ගන්න.

* ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සැලසුම් කිරීමේ දී 6 ශ්‍රේණියේ සිට විවිධ ක්‍රීඩාවල නීති රීති පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යාට හැකි සෑම විටම සාමාන්‍ය අවබෝධයක් ලබා දීමට හැකිවන පරිදි පාඩම් සැලසුම් කිරීම තුළින් සිසු සාධනය වැඩි කර ගැනීමට කටයුතු කරන්න.